

■ दिल के मरीजों की सेक्स लाइफ ...

■ एक्सरसाइज से बढ़ाएं इम्यूनिटी

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघर्ष एवं सुरत

दिसंबर 2020 | वर्ष-10 | अंक-01

मूल्य  
₹ 20

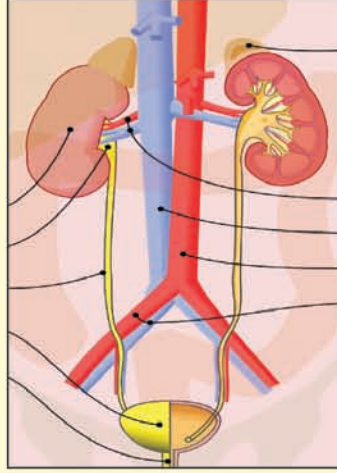
पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान  
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

वेनेरल डिजीज  
विशेषांक

सेक्स से फैलने वाला  
खतरनाक वायरस

# ठण्ड के मौसम में भी बढ़ जाती है पेशाब सम्बन्धित परेशानियाँ

डॉ. ए. के. द्विवेदी बताते हैं कि उनके पास इलाज के लिए आने वाले कई मरीजों (लोगों) को ऐसा लगता है कि पेशाब की परेशानी केवल गर्मी में ही होती है परन्तु ऐसा नहीं है ठण्ड में भी लोगों को पेशाब की परेशानी बढ़ जाती है। जिनका प्रोस्टेट बढ़ा होता है उनको बार-बार जल्दी-जल्दी पेशाब जाना पड़ता है जिसके कारण नींद पूरी नहीं होती है और चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है। पानी कम पीने के कारण कई लोगों को कब्ज की शिकायत भी होने लगती है। यदि आपको बार बार यू.टी.आई.



होता है और आप पानी कम पीते हैं तो कोई भी मौसम हो आपकी परेशानी बढ़ सकती है। आप इससे छुटकारा पाने के लिए होम्योपैथिक इलाज अपना सकते हैं। डॉ. द्विवेदी के अनुसार जिनको शुगर

रहता है उनको भी पेशाब की परेशानी ज्यादा होती है अतः उनको डिस्टिल्ड वाटर में 50 मिलिसिमल की होम्योपैथिक दवा दी जाती है जिससे मरीजों को जल्दी लाभ मिलने लगता है। कई मरीज ठण्ड में पथरी की समस्या लेकर भी आ रहे हैं। लोग अभी कोविड के कारण ऑपरेशन नहीं कराना चाहते हैं उनके लिए होम्योपैथी सुरक्षित विकल्प हो सकता है।

कहीं आपको बार-बार होने वाली यूटीआई, पेशाब में जलन, दर्द के कारण आपका दाम्पत्य जीवन प्रभावित तो नहीं हो रहा है जिसके कारण आप शारीरिक परेशानी के साथ मानसिक रूप से भी परेशान है।



## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

समय : सोमवार से शनिवार सुबह 9.30 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 रविवार अवकाश कृपया पूर्व समय लेकर ही आएं

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

# सेहत एवं सूरत

दिसंबर 2020 | वर्ष-10 | अंक-01

## प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

## सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,  
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,  
डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी

डॉ. सुधीर खेलावत, डॉ. अमित मिश्रा  
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह  
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया  
डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अर्पित चोपड़ा  
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

## परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर  
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित

## विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर  
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम  
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर  
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा  
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

## विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित  
9827030081 9329799954

## विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,  
नीरज गौतम, भुवन गौतम

## फोटोग्राफी

सार्थक शाह

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

Visit us : [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com)

[www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)

अंदर के पन्नों में...



08

पुरुषों को होने वाली खतरनाक सेक्स डिजीज



13

व्लैमिडिया



17 जानें सिफलिस के बारे में

19

संभोग के तरीके में बदलाव करके सेक्स लाइफ बनाएं मजेदार



इन आदतों से करें 33 पहचान अपने सही पार्टनर की



39

40 की उम्र के बाद प्रेगनेंसी प्लान तो दें इन बातों पर ध्यान



42

सर्दी के दौरान बच्चों के लिए कितना सुरक्षित है हीटर या ब्लोअर

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

# होम्योपैथी से शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट की समस्या में मिली राहत



मैं एम. ए. पठान, मुझे प्रोस्टेट की बीमारी थी एवं शुगर की भी परेशानी थी। मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया जो कि होम्योपैथी से इलाज करते हैं जिससे मुझे काफी फायदा हुआ। इससे पहले मैंने एलोपैथी इलाज भी करवाया था डाक्टरों ने मुझे ऑपरेशन की सलाह दी थी तो मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज करवाया जिससे मुझे शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट एवं पेशाब की समस्या में काफी राहत मिली और मैं अच्छा हो गया।



Normal Prostate



Enlarged Prostate

## पेशाब में रुकावट, दर्द, जलन तथा बड़े प्रोस्टेट की समस्याओं में होम्योपैथी इलाज से मिली बड़ी राहत



मेरा नाम जगदीशचंद्र पंडित है, उम्र 87 वर्ष। मुझे गत वर्ष पेशाब में तकलीफ हुई थी तथा पेशाब में जलन होने लगी थी। डॉक्टरों को दिखाया और एक्सरे/सोनोग्राफी करवाया जिसमें पेशाब की नली सिकुड़ी हुई थी तथा प्रोस्टेट बढ़ा हुआ था।

डॉक्टरों ने रिपोर्ट देखकर कहा कि ऑपरेशन करवाना पड़ेगा परन्तु इस उम्र में हम ऑपरेशन नहीं करवाना चाहते थे। इसलिए हम एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर गए और वहां डॉ. द्विवेदी को दिखाया उन्होंने होम्योपैथिक दवाई दी। कुछ दिनों की होम्योपैथिक दवाई से पेशाब में जलन कम हो गई, फिर सोनोग्राफी करवाई तो रिपोर्ट नार्मल आई। डॉ. द्विवेदी को धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने मुझे इस उम्र में भी राहत दिलाई।

—जगदीशचंद्र पंडित

## एडवांस होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

**समय :** सोमवार से शनिवार सुबह 9.30 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 **रविवार अवकाश** कृपया पूर्व समय लेकर ही आएं

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **YouTube** पर अवश्य देखें

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

## संपादकीय



संपादक

### डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी  
सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड  
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- एकेडमिक बोर्ड  
मध्यप्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय,  
जबलपुर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, इंदौर

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर

## गुप्त रोग की समस्याएं कितनी गुप्त हैं

हमारे देश में यौन स्वास्थ्य एक ऐसा विषय है, जिस पर खुल कर बात करने में लोग हिचकिचाते हैं। लोग आज भी कोई यौन समस्या या बीमारी होने पर चिकित्सक के पास ये सोच कर जाने से कतराते हैं कि लोग क्या कहेंगे।

अपनी परेशानी को छुपाते हैं और सही जानकारी के अभाव में बीमारी को बढ़ा लेते हैं इसके लिए जरूरी है कि यौन स्वास्थ्य को लेकर समाज एक सकारात्मक सोच अपनाएं।

अत्यंत आवश्यक है कि लोग पहले इसे एक निषेध विषय समझना बंद करें। यौन संबंध मानव शरीर की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जो ना सिर्फ हमारे शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती है, जरूरत है कि लोग इस सच को मानें तथा इस विषय पर खुली सोच के साथ चर्चा करें।

यौन स्वास्थ्य को लेकर समाज में यदि जागरूकता बढ़ती है, तो कहीं ना कहीं उसका फायदा परिवार तथा समाज में व्याप्त यौनिक हिंसा, लिंगभेद, आपसी संबंधों में जबरदस्ती जैसी समस्याओं में काफी हद तक कमी आ सकती है। इसलिए यौन शिक्षा दिया जाना आवश्यक है।

क्रिसमस की शुभकामनाओं के साथ...

**स्वच्छ भारत**  
**स्वस्थ भारत**

गर्भाशय कैंसर के 70 प्रतिशत मामलों में एचपीवी वायरस जिम्मेदार होते हैं. एचपीवी यानी ह्यूमन पेपिलोमा वायरस एक बेहद खतरनाक, सबसे तेजी से फैलने वाला वायरस है. इतना ही नहीं अधिकतर मामलों में इस वायरस से होने वाली बीमारी के लक्षण भी मालूम नहीं चलते. जिसके कारण न तो प्रभावित व्यक्ति को बीमारी का पता चलता है और न ये पता चलता है कि उनसे ये बीमारी उनके पार्टनर को भी हो रही है.

■ एचपीवी वायरस कैसे फैलता है और इससे कैसे बचा जा सकता है. ये जानना बेहद जरूरी है.

यह वायरस यौनांग और गुदा की त्वचा के एक-दूसरे से संपर्क में आने से फैलता है. मतलब ये जरूरी नहीं कि सेक्सुअल पेनेट्रेशन होगा तभी दो व्यक्ति के बीच ये वायरस फैलेगा. यहां यह भी ध्यान देने वाली बात है कि सेक्स गतिविधियों और ओरल सेक्स के दौरान कंडोम का इस्तेमाल किया जाए तो इस संक्रमण से पूरी तरह बचा जा सकता है. एचपीवी वायरस के बारे में वो पांच बातें, जो जानना जरूरी है.

■ सबसे पहली बात ये कि यौन रूप से सक्रिय 80 फीसदी महिला और पुरुष जीवन में कभी न कभी इससे संक्रमित होते हैं.

गर्भाशय के इस नमूने में गहरे रंग के धब्बे गर्भाशय कैंसर की पुष्टि करते हैं. यूके पब्लिक हेल्थ सर्विस, एनएचएस और अमेरिक एसोशिएशन ऑफ सेक्सुअल हेल्थ इसकी पुष्टि करते हैं. अमरीका में यह यौन रूप से फैलने वाली सबसे आम बीमारी है. जामा ऑनकोलोजी पत्रिका में छपे राष्ट्रीय सर्वे के मुताबिक सेक्स में शामिल 2000 में से आधे पुरुषों को यह संक्रमण था.

■ दूसरी जरूरी बात कि एचपीवी से 6 तरह के कैंसर हो सकते हैं.

एचपीवी गर्भाशय कैंसर के लिए 99 प्रतिशत (एनएचएस की जानकारी के मुताबिक), गुदा

कैंसर के लिए 84 प्रतिशत, लिंग कैंसर के लिए 47 प्रतिशत जिम्मेदार होता है. इसके अलावा इसके संक्रमण से योनिमुख, योनि, गले और मुंह का कैंसर भी होता है.

एचपीवी-16 और एचपीवी-18 वायरस गर्भाशय कैंसर के लिए 70 प्रतिशत से अधिक जिम्मेदार होते हैं. एचपीवी वायरस की सौ से अधिक किस्में पाई गई हैं. इनमें से 30 किस्में प्रजनन अंगों को प्रभावित करती हैं. एचपीवी-16 और एचपीवी-18 वायरस सबसे खतरनाक होते हैं. ये गर्भाशय कैंसर के लिए 70 प्रतिशत से अधिक जिम्मेदार होता है. अधिकांश लोग कभी ना कभी एचपीवी से संक्रमित होते हैं, लेकिन उनका प्रतिरक्षा तंत्र इस वायरस से उनकी रक्षा करता है.

■ तीसरी, आमतौर पर एचपीवी संक्रमण का कोई लक्षण नहीं होता. इसलिए इसका पता लगाना आसान नहीं है.

कई बार एचपीवी संक्रमण यौनांगों में गांठ पैदा करते हैं. महिलाओं में उनके गर्भाशय की कोशिकाओं के नमूने की जांच करके उनमें एचपीवी के संक्रमण का पता लगाने लगाया जा सकता है. इसके लिए दो तरह के जांच की मदद ली जाती है. एक वजाइनल साइटोलॉजी यानी कोशीय जांच और दूसरी पेप टेस्ट या पेपनिकोलाई जांच. लेकिन पुरुषों में अभी भी इस वायरस के संक्रमण का पता लगाने का कोई विश्वसनीय तरीका नहीं मिला है.

एनएचएस के मुताबिक, "फिलहाल एचपीवी

# सेक्स से फैलने वाला खतरनाक वायरस

का पता लगाने को कोई ऐसा तरीका नहीं है जिस पर भरोसा किया जा सके. इस वायरस का कोई लक्षण नहीं मिलने के कारण इसके इलाज में बहुत दिक्कतें आ रही हैं".

यदि किसी व्यक्ति में गुदा एचपीवी संक्रमण होने का गंभीर खतरा है तो इसका पता लगाने के लिए एनल साइटोलोजी यानी गुदा कोशीय जांच की जा सकती है.

■ चौथी जरूरी बात ये है कि कैसे तो एचपीवी संक्रमण का कोई इलाज नहीं है. हां, इसके असर को ठीक किया जा सकता है, यदि इसका पता लगा लिया जाए.

एचपीवी से होने वाले मुंह और गला के कैंसर में शुरुआती लक्षण मौजूद नहीं होते. अधिकांश एचपीवी संक्रमण कोई गंभीर नुकसान नहीं करते और ये 'दो साल के भीतर' खुद-ब-खुद खत्म हो जाते हैं. यदि यौनांग में गांठें हो गई हैं तो उन्हें क्रीम, मलहम या रसायन से ठीक किया जा सकता है. इन गांठों को फ्रीजिंग या बर्निंग से भी हटाया जा सकता है. महिलाओं में यदि एचपीवी संक्रमण लगातार जारी रहे तो इससे गर्भाशय की कोशिकाओं में बदलाव का गंभीर खतरा पैदा हो जाता है. इससे उनमें गर्भाशय का कैंसर होने की संभावना बहुत ज्यादा बढ़ जाती है. इसे गर्भाशय कैंसर भी कहते हैं.

गर्भाशय में यदि असामान्य कोशिकाएं पनप रही हैं तो समय रहते उनका पता लगाकर इलाज किया जा सकता है. जानकार का सुझाव है कि महिलाओं को नियमित रूप से पेप टेस्ट करवाते रहना चाहिए. एनएचएस के मुताबिक गर्भाशय कैंसर के 99 प्रतिशत मामले एचपीवी के कारण पैदा लेते हैं. एचपीवी से जुड़े दूसरे कैंसर आमतौर पर अपने शुरुआती चरण में किसी तरह का लक्षण नहीं दिखाते. जैसे कि मुंह, गला और पुरुष जननांग कैंसर.

■ पांचवीं और आखिरी अहम बात ये है कि युवाओं के लिए एचपीवी वायरस से बचने का टीका उपलब्ध है.

कैंसर पैदा करने वाले अधिकांश एचपीवी संक्रमण का बचाव टीके से किया जा सकता है. ऐसे कई टीके बाजार में मौजूद हैं. इनमें से कई बेहद गंभीर एचपीवी-16 और एचपीवी-18 वायरस से बचाते हैं. एक दूसरा सबसे नया टीका एचपीवी से जुड़े कैंसर से 90 प्रतिशत तक बचाता है. कई देशों में सरकार समय समय पर ये टीके किशोरियों को देती है.

# पुरुषों को होने वाली खतरनाक सेक्स डिजीज

**एस** टीडी या सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिजीज संक्रमण यौन संपर्क में आने के बाद मिलते हैं। एसटीडी सेक्स संबंधी रोग है जिसके कई सारे कारण हो सकते हैं जो महिला और पुरुष दोनों के शरीर को नुकसान पहुंचाने में कोई भी कसर नहीं छोड़ते हैं। एसटीडी पुरुष और महिला दोनों में हो सकता है जिसके अलग-अलग लक्षण होते हैं और उन लक्षणों को जानना सभी को जरूरी है ताकि एसटीडी से पीड़ित लोग इसका अच्छी तरह से इलाज कर सकें।

## क्लैमाइडिया

क्लैमाइडिया सबसे आम बीमारी है कि यौन संचारित कर रहे हैं में से एक है। क्लैमिडिया यौन संचारित रोग है जो क्लैमिडिया ट्रैकोमेटिस नामक जीवाणु से होता है। क्लैमिडिया यूरिन नली (यूरेथ्रा), योनि या गर्भग्रीवा के आस-पास का क्षेत्र (सर्विक्स एरिया), और गुदा को संक्रमित कर सकता है। क्लैमिडिया के मुख्य कारण असुरक्षित यौन, गुदा या मुख मैथुन आदि हो सकते हैं। जन्म के समय यह मां से उनके बच्चे को भी लग सकता है। क्लैमाइडिया से ग्रस्त माताओं से उनके बच्चे को नेत्र संक्रमण और निमोनिया हो सकता है। यौनिक सक्रिय व्यक्ति में भी क्लैमिडिया संक्रमित हो सकता है। जिन पुरुषों को यह बीमारी होती है उनके लिंग से स्राव हो सकता है या पेशाब करते समय जलन हो सकती है। पुरुषों को लिंग के रंध (ओपनिंग) के आसपास जलन या खुजली हो सकती है।

## गोनोरिया

गोनोरिया नामक जीवाणु के कारण गोनोरिया नीसेरिया होता है। ये जीवाणु महिलाओं व पुरुषों में तेजी से फैलती हैं। ओरल सेक्स की वजह से इसके बैक्टीरिया संक्रमण करते हैं जिस वजह से सूजन व दर्द होने लगता है। जरा सी उत्तेजना में वीर्यपात, पेशाब से पहले व बाद में धातु गिरना, शौच के समय जरा सा जोर लगाते ही वीर्यपात हो जाना प्रमेह के प्रमुख लक्षण हैं।

## हर्पिस

इस संक्रमण का कोई लक्षण नहीं दिखाई देता। इस बीमारी का कोई इलाज भी नहीं है, हालांकि अगर आपको इसकी जानकारी हो तो आप इससे बच सकते हैं और इसका जल्द इलाज किया शुरू कर सकते हैं। यह दो प्रकार का होता है, एक ओरल

और दूसरा जेनाइटल। इसे HSV 1 और HSV 2 वायरस भी कहते हैं। दुर्भाग्यवश इसके इलाज के लिये कोई दवा नहीं बनी है पर रिसर्च चल रही है। इस बीमारी में निकलने वाले छाले पुरुषों के मूत्रमार्ग को अपनी चपेट में ले सकते हैं।

## एचआईवी

एच आई वी यानि ह्यूमन इम्युनोडिफिशिएंशी वायरस एक विषाणु है जो बाँडी के इम्यून सिस्टम पर नकारात्मक प्रभाव डालता है और व्यक्ति के शरीर में उसकी प्रतिरोधक क्षमता को दिनोंदिन कमजोर कर देता है। हर दो तीन दिन में बुखार महसूस होना और कई बार तेजी से बुखार आना, एच आई वी का सबसे पहला लक्षण होता है। पिछले कुछ दिनों से पहले से ज्यादा थकान होना या हर समय थकावट महसूस करना एच आई वी का शुरुआती लक्षण होता है। एच आई वी में मरीज का वजन एकदम से नहीं घटता है। हर दिन धीरे - धीरे बाँडी के सिस्टम पर प्रभाव पड़ता है और वजन में कमी होती है।

## जननांगों में मस्से

जननांगों पर मस्से होने का कारण ह्यूमन पैपीलोमावायरस (एचपीवी) है। यह पूरे विश्व में सबसे आम पाया जाने वाला यौनसंचारित रोग है। आपके जननांगों (लिंग, योनि या गुदा) पर एचपीवी संक्रमण हो सकता है, इसके साथ-साथ यह आपके मुँह के अंदर और गले में भी हो सकता है। एचपीवी से संक्रमित अधिकांश लोगों को इसका पता नहीं चलता क्योंकि उन्हें मस्से या दाने होने का पता नहीं होता। फिर भी संक्रमित व्यक्ति से यह दूसरों को लग सकता है।

## हेपेटाइटिस ए

‘हेपेटाइटिस ए’ एक विषाणु जनित रोग है। इसमें लिवरमें सूजन हो जाती है और ऐसा इस बीमारी के विषाणु के कारण होता है। इसे वायरल हेपेटाइटिस भी कहते हैं। जब लिवर रक्त से बिलीरुबिन को छान नहीं पाता है तो हेपेटाइटिस होता है। हालांकि हेपेटाइटिस के सभी रूपों में हेपेटाइटिस ए सबसे कम गंभीर है। यह संक्रामक रोग है यानी यह रोगी के संपर्क में आने वाले स्वस्थ व्यक्ति को भी अपना शिकार बना सकती है। हेपेटाइटिस बी यह ‘बी’ टाइप के वायरस से होने वाली बीमारी है। इसे सीरम हेपेटाइटिस भी कहते हैं। यह रोग रक्त, थूक, पेशाब, वीर्य और



योनि से होने वाले स्राव के माध्यम से होता है। इस दृष्टि से टाइप ‘ए’ के मुकाबले टाइप ‘बी’ ज्यादा भयावह होता है। इस टाइप का प्रभाव लीवर पर ऐसा पड़ता है कि अधिकांश रोगी ‘सिरोसिस ऑफ लिवर’ के शिकार हो जाते हैं। एक अनुमान के मुताबिक पूरी दुनिया में लगभग दो अरब लोग हेपेटाइटिस बी वायरस से संक्रमित हैं और तकरीबन 35 करोड़ से अधिक लोगों में क्रॉनिक लिवर संक्रमण होता है, जिसकी मुख्य वजह शराब का सेवन है।

## सिफिलिस

सिफिलिस एक बैक्टीरियल या जीवाणु संक्रमण है जो आम तौर पर संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन संबंध रखने से होता है। सिफिलिस को हिंदी में उपदंश कहा जाता है। यह एक यौन रोग (एसटीडी) है। यह प्रजनन अंगों से होने वाला संक्रमण है और यदि इसका जल्दी इलाज नहीं कराया जाता तो यह जटिलताओं का कारण हो सकता है और गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं में बदल सकता है।



# जानें महिलाओं में होने वाले दस यौन रोगों के बारे में



- वैजाइना डिस्चार्ज ● दर्दनाक संभोग
- मासिक धर्म चक्रों के बीच रक्तस्राव

## गोनोरिया

यह रोग बैक्टीरिया से होता है. जो कि शरीर में बहुत तेजी से फैलता है. जिसकी वजह से गला, यरिनल ट्रैक, वैजाइना आदि संक्रमित हो जाते हैं. इसके मुख्य लक्षण हैं

- वैजाइना से ब्लड डिस्चार्ज ● यूरिनेशन में दर्द
- लंबे समय तक रक्त स्राव ● वैजाइना और एनस में खुजली

## स्टैबीज

यह रोग यौन संबंधों या एक दूसरे के संपर्क के कारण या संक्रमित व्यक्ति के कपड़े या बिस्तर का प्रयोग करने से भी फैलता है. इसके मुख्य लक्षण हैं

- कलाइयों, उंगलियों के बीच दाने और खुजली
- गुप्तांगों के आस-पास मुहासे जैसे खुजली वाले दाने

## सिफिलिस

इस संक्रमण का कारण ट्रेपेनेमा पैलिडम सिफिलिस वायरस है. महिलाओं में यह संक्रमण जननांग के बाहरी हिस्से, सर्विक्स और गुदा पर होता है. इसके लक्षण हैं

- चकत्ते ● मुंह, एनस या वैजाइना में सूजन
- बाद के चरणों में, यह नर्व्स और अंगों को हानि पहुंचाता है।

## जेनितल वार्ट्स

महिलाओं में आमतौर पर पाए जाने वाला यह रोग एचपीवी यानी ह्यूमन पेपिलोमा वायरस है. इस रोग में महिला के जननांगों पर मससे हो जाते हैं. जो कि त्वचा के रंग के ही होते हैं. इनमें खुजली रहती है लेकिन छूने पर दर्द नहीं होता. एचपीवी गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का रूप ले सकता है. इनके लक्षण हैं-

- वैजाइना के ऊपरी या अंदर, सर्विक्स और एनस पर दाने ● या पीरियड के समय दर्द ● खुजली ● सेक्स के समय रक्त स्राव

## जेनितल हर्पीज

इस रोग में संक्रमण छालों या फफोलों की तरह दिखता है. इस संक्रमण से ग्रसित महिला को बुखार थकान पीठ के निचले हिस्से में दर्द, सूजन

होता है. लक्षण शामिल हैं-

- गुदा, जननांग और अन्य क्षेत्रों में छोटे लाल दाने या छाले ● जननांग क्षेत्र, जांघों और नितंबों के आसपास खुजली या दर्द

## बैक्टीरियल वेजिनोसिस

जब महिला के वैजाइना में जीवाणु बढ़ने लगते हैं तो बैक्टीरियल वेजिनोसिस की समस्या होती है. आमतौर पर इस रोग से ग्रसित महिला में कोई लक्षण नजर नहीं आते क्योंकि इस तरह के जीवाणुओं के बढ़ने से कोई नुकसान नहीं होता. इस के लक्षण हैं-

- योनि से सफेद या पीला स्राव ● तेज बदबू, ● यूरिनेशन में दर्द, ● वैजाइना के बाहरी भाग में खुजली, लाली और सूजन

## कैन्डिडा

यह एक यीस्ट संक्रमण है. इस संक्रमण में भी शुरू में कोई लक्षण नजर नहीं आते. इस के लक्षण हैं-

- वैजाइना के आस-पास जलन, ● खुजली, रैश और सूजन, ● योनि से गाढ़ा और बदबू स्राव
- यूरिन या सेक्स करते समय दर्द

## वाटर वार्ट्स

यह संक्रमण वायरस से होता है और त्वचा पर बुरा असर डालता है. इसके लक्षण हैं

- पानी से भरे फफोले जननांगों, गुदा, जांघों और धड़ पर

## एक्टोपैरासिटिक

यह संक्रमण छोटे परजीवी कीड़े या जूँ के कारण होते हैं. ये बालों या त्वचा को प्रभावित करते हैं. इसके लक्षण हैं-

- तीव्र खुजली और शरीर पर नजर आने वाले चकत्ते

## इम्यूनोडेफिशियेंसी वायरस

### (एचआईवी)

एड्स का कारण बनने वाला वायरस एचआईवी कहलाता है. यह रक्त, वैजाइना, स्तन के दूध के माध्यम से फैल सकता है. इसके लक्षण हैं,

- हल्काबुखार ● थकान ● मांसपेशी में दर्द ● वजन घटना

**म** हिलाओं में यौन रोग होना कोई नई बात नहीं महिलाओं में यौन रोग पुरुषों की तुलना में अधिक होने की संभावना होती है. यौन रोगों के संक्रमण, विशेष रूप से जननांग में खुजली या यू टी आई, बदबू, सफेद दाग, फंगस इन्फेक्शन आदि महिलाओं में आम यौन संचारित रोग (एसटीडी) है.

## कारण

यौन रोग का मुख्य कारण असुरक्षित यौनसंपर्क और जानकारी का अभाव, इंजेक्शन व स्तनपान आदि हैं. इसके अलावा सेक्स से संबंधित कई बातें हैं जो इन रोगों को जन्म देती है. आइए जानते हैं वे कौन कौन सी बिमारियां हैं.

## क्लैमिडिया

महिलाओं में क्लैमिडिया रोग, क्लैमिडिया ट्रैकोमेटिस नामक जीवाणु से होता है. इसके लक्षण हैं-

- पेशाब के दौरान दर्द ● निचले पेट में दर्द

# गोलमाल तरीकों से क्यों हो गुप्त रोगों की बात?

**गु**प्त रोग भारत में एक ऐसा शब्द है, जिसे सुनते ही लोग बगले झांकने लगते हैं। आपस में बात करना तो दूर, लोग डॉक्टर से इस बारे में खुलकर बात नहीं करते। इसे पेशे से जुड़े डॉक्टर्स का कहना है भारत में सेक्स से जुड़े मुद्दों और समस्याओं पर बात करने में हर वर्ग के लोग कतराते हैं। लोग यहां गुप्त रोगों का इलाज भी गुप्त तरीकों से करवाते हैं, जबकि यह आवश्यक नहीं कि गुप्त रोग सिर्फ लैंगिक समस्याएं होती हैं बल्कि गुप्त रोगियों में अवसाद और कुंठा आम तौर पर देखी जा सकती है और इसके परिणाम बेहद घातक साबित हो सकते हैं। समय-समय पर अलग अलग संचार माध्यमों के जरिये सेक्स से जुड़ी समस्याओं को लेकर जिक्र किया जाता है बावजूद इसके आज भी हमारा समाज सेक्स से जुड़ी समस्याओं और रोगियों को एक अलग नजरिये से देखता है। जागरुकता के अभाव में होते हैं अन्य बीमारियों के शिकार आज भी हमारे देश में सेक्स से जुड़ी समस्याओं पर खुलकर संवाद नहीं होता है, यहाँ तक कि रोगी अपनी समस्याओं के बारे में अपने डॉक्टर से बात करने में भी कतराते हैं, जो कि चिंताजनक है। लोग इस विषय की अज्ञानता और जागरुकता के अभाव में कई अन्य बीमारियों के भी शिकार हो जाते हैं। देश के कई जाने-माने डॉक्टरों से बात करने के बाद हमारे सामने ऐसी कई कहानियां आईं, जो परत दर परत सेक्स एजुकेशन की जरूरत पर जोर देती हैं। एक 17 साल का लड़का मास्टरबेशन (हस्तमैथुन) की आदत को अपनी जिंदगी खत्म करने से जोड़ लेता है और पढ़ाई के लिए मिलने वाले सारे पैसे ताकत की दवाएं खाने में लगा देता है। एक 23 साल की लड़की शादी के एक साल तक अपने पति से संबंध नहीं बना पाती, क्योंकि उसे ये डर है कि पति से शारीरिक संबंध के दौरान उसे चोट लगती है या असहनीय पीड़ा होगी। करीब 45 साल की एक महिला मेनोपॉज (रजोनिवृत्ति) के दौरान सिर्फ इसलिए डिप्रेशन (अवसाद) में चली जाती है, क्योंकि उसे लगता है कि अब वह शारीरिक संबंध बनाने में असफल रहेगी और शायद अपने पति को इस सुख से वंचित कर देगी।

## डॉक्टर्स के लिए होती है चुनौती

अनेक डॉक्टर्स और एक्सपर्ट्स ने हमें बताया कि सेक्स से जुड़ी समस्याओं के चलते जब रोगी इनसे मुलाकात करते हैं तो रोगी अपनी समस्याओं के बारे में खुलकर बात नहीं कर पाते। रोगियों के गोलमोल शब्दों और संकोची स्वभाव की वजह से डॉक्टर्स के लिए यह चुनौती हो जाती कि रोगी की समस्या को किस तरह से डिकोड किया जाए



ताकि असल समस्या समझ आ सके। ज्यादातर समस्याओं का आसान हल हमारे इर्द-गिर्द ही होता है और सेक्स से जुड़ी ज्यादातर समस्याएं दरअसल समस्याएं नहीं होती हैं। कुठित होकर रहना, संवाद ना करना, इंटरनेट या झोलाछाप जानकारीयों को आजमाना घातक हो सकता है। आखिर क्यों इस तरह की समस्याओं को लेकर रोगियों के विचारों में खुलापन नहीं होता है? सायकोलॉजिस्ट बताती हैं, "सेक्स समस्याएं सिर्फ एक समस्या नहीं है, इसकी वजह सेअनेक दूसरी समस्याएं रोगियों को अपनी गिरफ्त में ले लेती हैं, कई बार रोगी बुरी तरह से अवसादग्रस्त भी हो जाते हैं और कई मामलों में आत्महत्या तक कर लेते हैं।"

ज्यादातर सेक्स से जुड़ी समस्याओं के मामलों में सही जानकारी का अभाव होना देखा जाता है, हस्थमैथुन कोई रोग नहीं है, रजोनिवृत्ति कोई रोग नहीं है, ये सामान्य घटनाएं हैं जिन्हें लेकर अक्सर रोगी परेशान हो जाते हैं। इस विषय पर बतौर एक्सपर्ट तीन किताबें भी लिखी हैं जिन्हें 'लाल किताब', 'नीली किताब' और 'पीली किताब' के शीर्षक से प्रकाशित किया गया है। डॉक्टर बताते हैं, "बच्चियों में माहवारी,

असमय प्रेगनेंसी के अलावा युवा-युवतियों में सेक्स से जुड़े तमाम तरह के भ्रम को दूर करने के लिए इन किताबों को अलग-अलग रंगों के नाम से लिखा गया।" "सेक्स से जुड़ी समस्याओं के चलते नीम-हकीमों की तरफ भागने के बजाए अपने माता-पिता या परिवार में अपनी उम्र से बड़े सदस्य से खुलकर बात किया जाना चाहिए। ज्यादातर समस्याओं का आसान हल हमारे इर्द-गिर्द ही होता है और सेक्स से जुड़ी ज्यादातर समस्याएं दरअसल समस्याएं नहीं होती हैं। कुठित होकर रहना, संवाद ना करना, इंटरनेट या झोलाछाप जानकारीयों को आजमाना घातक हो सकता है।" मैंने आज से 45 साल पहले भारत में सेक्स समस्याओं पर अपना पहला लेक्चर दिया था। मैं आपको बताना चाहता हूँ कि इतने सालों में भी कुछ नहीं बदला है। हम बहुत अवेयर हुए हैं, बहुत मॉडर्न हुए हैं, लेकिन सेक्स से जुड़ी समस्याओं को लेकर लोगों का ना बोलना बरकरार है। और साथ ही बरकरार हैं उनकी समस्याएं, जो ना बोलने की वजह से सामने आती हैं। अपने गुप्त रोगों को गुप्त रखकर ही उनका इलाज करवाने निकलते हैं और कई बार परेशानियों में पड़ जाते हैं।

**वै** जाइनल ड्राइनेस यानी योनिमार्ग के सूखा होने की समस्या, सभी आयुवर्ग की महिलाओं में हो सकती है, लेकिन रजोनिवृत्ति के बाद तो यह समस्या हर महिला में आम हो गई है. यह अनुमान लगाया गया है कि समस्या पोस्टमेनोपॉजल महिलाओं के लगभग आधे हिस्से को प्रभावित करती है और उनमें से अधिकांश जो अपने लक्षणों के लिए इलाज की तलाश नहीं करते हैं, जिसमें न केवल सूखापन, बल्कि इंटरकोर्स के दौरान जलन और दर्द भी शामिल है.

यह अन्य जीर्ण स्थितियों की तरह के जीवन की गुणवत्ता को कम कर सकता है. जबकि अन्य रजोनिवृत्ति के लक्षण, जैसे कि हॉट फ्लैशेज, आमतौर पर समय के साथ गिरावट आती है, योनि का सूखापन बना रहता है क्योंकि यह शारीरिक परिवर्तन से उत्पन्न होता है - विशेष रूप से एट्रोफी ऑफ टिश्यूज, जो एस्ट्रोजेन के नुकसान के कारण पतले, सूखने वाले और कम लचीले हो जाते हैं.

## वैजाइनल ड्राइनेस के लक्षण

- संभोग के दौरान ल्यूब्रिकेशन और दर्द का नुकसान मेनोपॉज के बाद, लुब्रिकेशन और दर्दनाक सेक्स समस्याओं में वृद्धि होती है. योनि के आसपास की त्वचा का पतला होना इसे और अधिक आसानी से क्षतिग्रस्त कर देता है. यह क्षति अक्सर सेक्स के दौरान हो सकती है, खासकर अगर लुब्रिकेशन खराब हो. यहां तक कि कोमल घर्षण से दर्द और असुविधा हो सकती है. दर्दनाक संभोग के कारण यौन इच्छा की हानि में बढ़ाने वाले प्रभावों को और अधिक कर सकते हैं.
- **वैजाइना और वल्वा की उपस्थिति में परिवर्तन** - योनि का अलग दिखना आम बात है क्योंकि इसके किनारे और पतले हो जाएंगे.
- **वैजाइनल डिस्चार्ज में परिवर्तन** - महिला महिलाओं को भी अपने योनि स्राव में बदलाव देखने को मिलता है क्योंकि यह जलन के साथ अधिक बदबूदार और थोड़ी बदबूदार होती है. ये लक्षण चिंताजनक हो सकते हैं लेकिन वे केवल हार्मोनल परिवर्तनों के कारण होते हैं और कुछ और गंभीर होने के संकेत नहीं होते हैं.
- **भावनात्मक प्रभाव** - वैजाइना का सूखापन महिलाओं को अलग महसूस करा सकता है. शरीर में परिवर्तन को स्वीकार करना मुश्किल हो सकता है और स्थिति के कारण होने वाले दर्द और परेशानी से आत्मविश्वास और यौन आत्मविश्वास में कमी हो सकती है. कभी-कभी ये लक्षण भ्रम पैदा कर सकते हैं क्योंकि वे यौन संचारित रोगों या थ्रश (छालों) के लक्षणों के समान होते हैं. जैसा कि ये एक शर्मनाक समस्या है, कई महिलाएं इसे इस पीड़ा को सहन करती हैं और यह उनके साथी के साथ सम्बन्धों पर एक बड़ा दबाव डाल सकता है, खासकर अगर महिलाएं अपने साथी को यह बताने में असमर्थ महसूस करती हैं कि उन्हें यौन गतिविधि में रुचि क्यों नहीं है.

# वैजाइनल ड्राइनेस



## इलाज

- यदि कोई महिला इन उपरोक्त लक्षणों का अनुभव कर रही है, तो उसका डॉक्टर के पास जाना ही उचित है. कुछ स्किन रिलेटेड कंडीशन हैं जो समान लक्षणों का कारण हो सकती हैं, जैसे कि जननांगों पर पतली, धब्बेदार सफेद त्वचा, जिसके कारण श्लेष्मा होता है, श्लेष्मा से झिल्ली और शरीर के अन्य क्षेत्रों खुजली होती है .
- कम आम तौर पर, एक ही लक्षण डिस्प्लासिया नामक एक स्थिति से उत्पन्न हो सकता है.
- वैजाइनल यिस्ट इन्फेक्शन या दाद वायरस के कारण लक्षण भी वैजाइना सूखापन की तरह हो सकते हैं.
- एक बार जब अन्य स्थितियों से इनकार कर दिया जाता है, तो डॉक्टर योनि के सूखापन के समाधान खोजने के लिए काम कर सकते हैं, चाहे वह एक वैजाइनल मॉस्चराइजर, वैजाइनल एस्ट्रोजेन, या कोई अन्य उपचार शामिल हो.
- चिकित्सक भी इंटरकोर्स के दौरान एक महिला को ल्यूब्रिकेन्ट का उपयोग करने की सलाह दे सकते हैं या हार्मोन थेरेपी के अन्य रूपों की पेशकश कर सकते हैं.
- अन्य उपचारों के अलावा, एक अच्छी स्किन की देखभाल वाली डाइट आपके वैजाइना के टिशू को हाइड्रेट करने में मदद कर सकती है, जिस तरह यह शरीर के अन्य क्षेत्रों पर शुष्क त्वचा की मदद कर सकता है.
- वैजाइना के लिए नियमित लोशन की सिफारिश नहीं की जाती है, लेकिन एक नारियल तेल, या यहां तक कि जैतून का तेल मॉइस्चराइजर

के रूप में आजमा सकते हैं. कुछ महिलाओं को रात में उपयोग करना आसान लगता है लेकिन इन सबके नियमित उपयोग से संक्रमण हो सकता है.

- इसके अलावा, संभावित योनि इरिटेंट से सावधान रहें, जैसे कि मूत्र असंयम के लिए पैड. ये पैड त्वचा में सूजन ला सकते हैं, क्योंकि इसमें सुगंधित डिटर्जेंट और कुछ अंडरवियर फेब्रिक हो सकते हैं.
- आमतौर पर, सूती अंडरवियर नियमित आधार पर पहनने के लिए सबसे अच्छा विकल्प है.
- सुगंधित साबुन से बचें.

## एक मौन समस्या

वैजाइनल ड्राइनेस से संबंधित समस्याओं का सामना करने वाली महिलाओं की भारी संख्या के बावजूद, यह अभी भी एक मूक समस्या है कि बहुत सी महिलाएं अपने साथी, दोस्तों और यहां तक कि डॉक्टरों से बात करने में शर्मिंदगी महसूस करती हैं. इन समस्याओं के साथ केवल एक चैथाई महिलाएं वास्तव में उपचार चाहती हैं.

याद रखें, रजोनिवृत्ति के बाद की अवस्था में अपना जीवन व्यतीत करने वाली महिलाओं को यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि वे रजोनिवृत्ति से पहले जीवन की गुणवत्ता बनाए रखें. वैजाइनल ड्राइनेस को बढ़ती उम्र के अपरिहार्य भाग के रूप में इलाज करने की आवश्यकता नहीं है - इसके बारे में कुछ किया जा सकता है. महिलाओं को अपनी समस्याओं को अपने जीवन के हिस्से के रूप में छोड़कर समाधान प्राप्त करने के लिए आना चाहिए.



# कोरोना महामारी के बीच लॉन्ग डिस्टेंस रिलेशनशिप

**लॉ** ना डिस्टेंस रिलेशनशिप आम लव रिलेशन से काफी अलग होता है। ऐसे रिश्ते में कपल्स को अधिक समझदारी दिखाने की जरूरत होती है। वैसे लॉन्ग डिस्टेंस रिलेशन के अपने फायदे भी हैं। जब कपल्स कई दिनों व महीनों के बाद मिलते हैं, तो उनके बीच एक अलग ही उत्साह होता है। लेकिन जब से कोरोना वायरस से अपना कहर पूरी दुनिया में बरपाना शुरू किया, उसका असर रिश्तों पर भी साफतौर पर दिखाई दिया। संक्रमण के बढ़ते खतरे के कारण लोगों के लिए एक जगह से दूसरी जगह ट्रेवल करना काफी मुश्किल हो गया। ऐसे में जो कपल्स एक-दूसरे से दूर रहते हैं, वह लंबे समय से मिल नहीं पा रहे हैं। जिसके कारण अब उनके रिश्ता प्रभावित होने लगा है।

ऐसे में यह जरूरी है कि आप कुछ ऐसे उपाय अपनाएं, जिससे जगह की दूरियां आपके रिश्ते में दूरी ना पैदा कर पाएं। तो चलिए आज हम आपको कुछ ऐसे ही उपाय बता दें जिनकी मदद से आप कोरोना महामारी के बीच अपने साथी से दूर रहते हुए भी अपने प्यार को यूं ही बरकरार रख सकती हैं- जरूर निकालें समय वैसे तो लॉन्ग डिस्टेंस कपल्स को हमेशा ही अपने रिश्ते को समय देने के लिए कुछ वक्त अलग से निकालना होता है। यह समय सिर्फ उनका ही होता है। लेकिन अब

जब आप लंबे समय से एक-दूसरे से दूर हैं तो यकीनन ऐसे में आप दोनों ही एक-दूसरे को मिस कर रहे होंगे। इसलिए आप एक-दूसरे के लिए थोड़ा अधिक समय निकालने की कोशिश करें। इस दौरान कोशिश करें कि आप दोनों शिकायतें करने की जगह एक-दूसरे को खुशी देने की कोशिश करें।

## बनाएं रखें पॉजिटिविटी

इस दौरान हर व्यक्ति के मन में कुछ हद तक नेगेटिविटी बढ़ने लगी है और जब मुश्किल दौर में अपनों का साथ ना हो तो उस वक्त को काटना और भी ज्यादा मुश्किल हो जाता है। इसलिए जब आप वीडियो कॉल पर एक-दूसरे के साथ हों, तब पॉजिटिविटी बनाएं रखें। इस समय दोनों ही पार्टनर को इमोशनल सपोर्ट की जरूरत है।

ऐसे में आप अपने पार्टनर को इमोशनली सपोर्ट करें, देखिए आप खुद को भी काफी रिलैक्स्ड महसूस करेंगे।

यकीनन इन दिनों आप दोनों एक-दूसरे से दूर हैं, लेकिन यह आप दोनों के ही बेहतर स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। ऐसे में आप अपने विश्वास को यूं ही कायम रखें। इससे आपके रिश्ते में हैप्पीनेस बनी रहेगी। वैसे साथी पर विश्वास करने के साथ-साथ उन्हें इस बात का भी अहसास कराएं कि

आप उन्हें बेहद प्यार करते हैं और आपको उन पर पूरा भरोसा है। इतना ही नहीं, इस मुश्किल वक्त में आप उनके साथ हैं।

## करें कुछ खास इस मुश्किल दौर में

आप अपने रिश्ते में प्यार बनाए रखने के लिए कुछ खास एक्टिविटी कर सकते हैं। मसलन, आप अपने पार्टनर के साथ बिताए गए खूबसूरत पलों की तस्वीरों का एक कोलार्ज बनाकर उन्हें वीडियो मैसेज भेजें। इसके अलावा, अगर आप चाहें तो वर्चुअली डिनर डेट प्लान कर सकते हैं। इतना ही नहीं, पार्टनर के साथ वीडियो गेम या फिर फन गेम्स भी खेले जा सकते हैं। इसी तरह आप पार्टनर की दिल खोलकर तारीफ करने से लेकर अन्य कई बेहतरीन एक्टिविटीज एक साथ कर सकते हैं। अगर आप दोनों एक ही देश में हैं तो ऐसे में आप उनके लिए कोई प्यारा सा तोहफा कोरियर करके उन्हें सरप्राइज भी कर सकते हैं। यह एक्टिविटीज ना सिर्फ आपको खुशी देती हैं, बल्कि आपके रिश्ते में भी एक नयापन बनाए रखती हैं। इतना ही नहीं, इससे आपको जगह की दूरियों का भी अहसास नहीं होता। हम आशा करते हैं कि आप इन उपायों को अपनाकर कोरोना संक्रमण के इस मुश्किल दौर में अपने लॉन्ग डिस्टेंस रिलेशन को प्यार भरा व मजबूत बनाए रख पाएंगे।



## क्लैमिडिया

**क्लैमिडिया** एक सामान्य यौन संचारित बीमारी (एसटीडी) है जो क्लैमिडिया ट्रैकोमोटिस जीवाणु से होता है और यह महिला के प्रजनन इंद्रियों को क्षति पहुंचाता है।

**व्यक्तियों को क्लैमिडिया किस प्रकार होता है ?**

क्लैमिडिया यौनिक, गुदा या मुख मैथुन से संचारित हो सकता है। क्लैमिडिया संक्रमित मां से उसके बच्चे में योनि से जन्म लेते समय लग सकता है। यौनिक सक्रिय व्यक्ति में क्लैमिडिया संक्रमित हो सकता है।

**क्लैमिडिया के लक्षण क्या-क्या हैं ?**

महिलाओं को ग्रीवा (सर्विक्स) और मूत्र मार्ग में सबसे पहले यह रोग संक्रमित करता है। जिस महिला में यह रोग पाया जाता है उसके योनि से असामान्य रूप से स्राव (डिस्चार्ज) हो सकता है या पेशाब करते समय जलन हो सकती है। जब संक्रमण ग्रीवा (सर्विक्स) से फैलोपियन ट्यूब (अंडाशय से गर्भाशय तक अंडों को ले जाने वाला ट्यूब) तक फैलता है, तो भी किसी-किसी महिला में इसके न तो कोई संकेत पाए जाते हैं और न ही कोई लक्षण दिखाई देते हैं; किसी-किसी को पेट और कमर में दर्द होता है, मिचली आती है, बुखार होता है, संभोग के समय दर्द होता है या मासिक धर्म के बीच में खून निकलता है।

जिन पुरुषों को यह बीमारी होती है उनके लिंग से स्राव हो सकता है या पेशाब करते समय जलन हो सकती है। पुरुषों को लिंग के रंध (ओपनिंग) के आसपास जलन या खुजली हो सकती है।

**क्लैमिडिया का यदि उपचार न किया जाए तो उसके परिणाम क्या-क्या हो सकते हैं ?**

यदि उपचार न किया गया तो क्लैमिडिया के संक्रमण से गंभीर प्रजनन और अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं आ सकती है जो कम अवधि से लेकर लंबी अवधि के भी हो सकते हैं। महिलाओं का यदि उपचार न किया गया तो संक्रमण गर्भाशय से होते हुए फैलोपियन ट्यूब तक फैल सकता है जिससे श्रोणि जलन की बीमारी (पीआईडी) हो सकती है। क्लैमिडिया से संक्रमित महिला में यदि उपचार न किया जाए तो एचआईवी से संक्रमित होने के अवसर 5 गुना अधिक बढ़ जाते हैं जबकि पुरुषों में इसके अनुपात में जटिलताएं बहुत कम हैं।

**क्लैमिडिया की रोकथाम कैसे की जा सकती है ?**

यौन संचारित बीमारी की रोकथाम का सबसे अच्छा उपाय है कि संभोग न किया जाए या फिर ऐसे साथी के साथ आपसी एक संगी संबंध रखा जाए जिसे यह बीमारी नहीं है।

## सुजाक क्या है?

**सुजाक (गानोरिया)** एक यौन संचारित बीमारी (एसटीडी) है। सुजाक नीसेरिया गानोरिया नामक जीवाणु से होता है जो महिला तथा पुरुषों में प्रजनन मार्ग के गर्म तथा गीले क्षेत्र में आसानी और बड़ी तेजी से बढ़ती है। इसके जीवाणु मुंह, गला, आंख तथा गुदा में भी बढ़ते हैं।

**व्यक्तियों को सुजाक (गानोरिया) की बीमारी किस प्रकार लगती है ?**

सुजाक लिंग, योनि, मुंह या गुदा के संपर्क से फैल सकता है। सुजाक प्रसव के दौरान मां से बच्चे को भी लग सकती है।

**सुजाक के संकेत और लक्षण क्या-क्या हैं ?**

किसी भी यौन सक्रिय व्यक्ति में सुजाक की बीमारी हो सकती है। जबकि कई पुरुषों में सुजाक के कोई लक्षण दिखाई नहीं पड़ते तथा कुछ पुरुषों में संक्रमण के बाद दो से पांच दिनों के भीतर कुछ संकेत या लक्षण दिखाई पड़ते हैं। कभी कभी लक्षण दिखाई देने में 30 दिन भी लग जाते हैं। इनके लक्षण हैं- पेशाब करते समय जलन, लिंग से सफेद, पीला या हरा स्राव। कभी-कभी सुजाक वाले व्यक्ति को अंडग्रंथि में दर्द होता है या वह सूज जाता है। महिलाओं में सुजाक के लक्षण काफी कम होते हैं। आरंभ में महिला को पेशाब करते समय दर्द या जलन होती है, योनि से अधिक मात्रा में स्राव निकलता है या मासिक धर्म के बीच योनि से खून निकलता है।

**सुजाक गर्भवती महिला और उसके बच्चे को किस प्रकार प्रभावित करता है ?**

यदि गर्भवती महिला को सुजाक है तो बच्चे को भी सुजाक (गानोरिया) हो सकता है क्योंकि बच्चा प्रसव के दौरान जन्म नलिका (बर्थ कैनल) से गुजरता है। इससे बच्चा अंधा हो सकता है, उसके जोड़ों में संक्रमण हो सकता है या बच्चे को रक्त का ऐसा संक्रमण हो सकता है जिससे उसके जीवन को खतरा हो सकता है। गर्भवती महिला को जैसे ही पता चले कि उसे सुजाक (गानोरिया) है तो उसका उपचार कराया जाना चाहिए जिससे इस प्रकार की जटिलताओं को कम किया जा सके। गर्भवती महिला को चाहिए कि वे स्वास्थ्य कार्यकर्ता से परामर्श करके सही परीक्षण, जांच और आवश्यक उपचार करवाएं।

**सुजाक (गानोरिया) की रोकथाम कैसे की जा सकती है ?**

इस बीमारी से बचने का सबसे पक्का तरीका है कि संभोग न किया जाए एक संगी संबंध रखा जाए जिसे यह बीमारी नहीं है।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा नसों में नीलापन आ रहा है, वैरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाइयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.



# यौन संक्रमण: 10 लाख लोग हर दिन चपेट में

**वि**श्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के मुताबिक प्रतिदिन दस लाख लोग यौन संक्रमण संबंधी रोगों का शिकार हो रहे हैं। हर वर्ष करोड़ों लोगों को गोनोरिया, क्लामिडी, सिफलिस और ट्राइकोमोनिएसिस जैसे यौन संक्रमण से जूझना पड़ता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, यौन संक्रमण के प्रसार को रोकने की गति धीमी है और इन आंकड़ों को एक चेतावनी की तरह देखा जाना चाहिए।

यौन संक्रमण संबंधी उन रोगों में बढ़ोत्तरी पर विशेषज्ञ काफी चिंता में हैं जिनका इलाज दवाइयों से नहीं किया जा सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन चार यौन संचारित संक्रमणों के वैश्विक प्रभाव का नियमित रूप से मूल्यांकन करता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा किए गए मूल्यांकन के मुताबिक दुनियाभर में 25 लोगों में से एक व्यक्ति यौन संक्रमण का शिकार है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार "हम देख रहे हैं कि विश्वभर में यौन संचारित संक्रमणों के प्रसार को रोका नहीं जा रहा है। ये एक चेतावनी है कि हर व्यक्ति इन बीमारियों से लड़ने के लिए प्रयास करे, ये सुनिश्चित



किया जाना चाहिए कि हर व्यक्ति को इन संक्रमणों को रोकने और इलाज कराने की सुविधाएं उपलब्ध हों।"

विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि यौन संक्रमण से बचने के लिए सुरक्षित यौन संबंध यानी सेफ सेक्स बेहद ज़रूरी है। यौन संबंध बनाते समय कंडोम का इस्तेमाल ज़रूर करें और टेस्ट के लिए भी जाते रहें।

अगर इलाज की बात करें तो बैक्टीरिया से होने वाले संक्रमण को उपलब्ध दवाओं से ठीक किया जा सकता है। लेकिन विशिष्ट प्रकार के सिफलिस के उपचार को पेनिसिलिन की कमी ने अधिक कठिन बना दिया है। इसके अलावा "सुपर-गोनोरिया" के मामलों में वृद्धि हुई है जिसका इलाज करना लगभग असंभव है।

"सामान्य संक्रमण के लिए गोनोरिया के लाइलाज मामले एक बड़े संकट की तरह होते हैं क्योंकि इससे सामान्य संक्रमण का इलाज बहुत कठिन हो जाता है।"

उनका मानना है कि इस तरह के बढ़ते संक्रमणों को रोकने का प्रयास करना होगा और उन दवाइयों की जगह नई दवाइयां इस्तेमाल करनी होंगी जो अब असर करना बंद कर चुकी हैं।

## चिकित्सा सेवाएं

**गस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक**

डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल

MBBS, MS, FIAGES | 304, अंकुर ऐच. एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर

फोन: 0731-4078544, 9753128853

समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक

Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

**मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायदेकोलांजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र**

सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइड्रिस्क प्रेगनेंसी केयर कार्डसलिंग थाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एडुकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर

अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक

Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

उपजैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक

खंड्या: प्रति माह के प्रथम रविवार समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

वर्मा हॉस्पिटल परदेसीपुर चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331

E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com

**Mob.: 99771-79179, 78692-70767**

**सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर डॉ. आत्मिक जैन**

MBBS, MPMC 19842 | Fellow Psycho-sexual Medicine (Mysuru, Karnataka)

विशेष प्रशिक्षित - यूरोलॉजिस्ट, ऑक संसुअल मेडिसिन: बृद्धापेठ, हंगरी, पान्द सदय - कृषि एवं अंतरिक्ष वैम संस्थाएं

◆ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं

◆ विवाह पूर्व यौन परामर्श

◆ विवाहोपरांत यौन समस्याएं

◆ यौन शिक्षा ◆ गुप्त रोग

(पामार्श केवल पूर्व समय लेकर) **Mob. 9717054434**

"जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

**आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)**

किडनी फेलिचर, अस्पताल में गंभीर रूप से भर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, उच्चबिंदी, थायरॉइड, लड प्रेशर, मस्कुलर डिस्ट्रॉफी, पित्त एवं गर्द को पथरी एवं 300 प्रकार के गंभीर असाध्य रोगों का उपचार

COMPLETE

EASY

SAFE

FAST

COST EFFECTIVE

MODERN

HOMOEOPATHY

CURE

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन) M.D. Homeopathy Critical Case Specialist

Email: arpitchopra23@gmail.com

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल, क्यारवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर

सोम से शनि - सु: 10 से 04 बजे तक

शाम 5 से 10 बजे तक

website: www.homeopathycure.com

**M. 9907527914, 9713092737**

प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूत्र को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूत्र आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

**9826042287 . 9424083040**

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954

# अब वेक्टर बॉर्न बीमारियों का भी इलाज संभव

**वे**क्टर एक ऐसा रोगवाही जीवाणु होता है, जो बीमारी को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संक्रमित कर सकता है। वेक्टर जनित (बॉर्न) बीमारियों के कुछ प्रमुख कारक (फैक्टर) मच्छर, मक्खी और पिस्सू आदि हैं। प्रमुख वेक्टर बॉर्न बीमारियों में मलेरिया, डेंगू, चिकुनगुनिया, फाइलेरिया, का वेक्टर एक ऐसा रोगवाही जीवाणु होता है, जो बीमारी को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संक्रमित कर सकता है। वेक्टर जनित (बॉर्न) बीमारियों के कुछ प्रमुख कारक (फैक्टर) मच्छर, मक्खी और पिस्सू आदि हैं।



मात्रा में तरल पदार्थ दें और डॉक्टर की सलाह से नियमित दवाएं लें।

## डेंगू

डेंगू वायरस से होने वाली बीमारी है, जो एडीज नामक मच्छर के काटने से होती है।

**लक्षण-** तेज बुखार, ठंड लगना, सिरदर्द, शरीर व आंखों में दर्द होना, पेट में दर्द और उल्टी आना इस रोग के प्रमुख लक्षण हैं। इसके अलावा शरीर पर सूजन होना, शरीर पर लाल रंग के चकत्ते पड़ना, सांस लेने में तकलीफ, भूख न लगना और गंभीर स्थिति में शरीर के विभिन्न अंगों से रक्तस्राव होना भी इस रोग के लक्षण हैं।

**इलाज-** डेंगू का कोई सुनिश्चित इलाज नहीं है। लक्षणों के आधार पर ही रोगी का इलाज किया जाता है। रोगी को पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ दें। बुखार उतारने के लिए सिर्फ पैरासीटामॉल का इस्तेमाल करें। याद रखें, दर्द निवारक दवाओं का इस्तेमाल न करें। शीघ्र ही डॉक्टर की सलाह लें।

**प्लेटलेट ट्रांसफ्यूजन-** विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) द्वारा की गयी एक शोध से पता चला है कि ज्यादा मात्रा में प्लेटलेट चढ़ाना रोगी को फायदा नहीं बल्कि नुकसान पहुंचा सकता है। अगर प्लेटलेट काउंट 10,000 से कम है या पीड़ित व्यक्ति को अत्यधिक रक्तस्राव हो रहा हो, तभी प्लेटलेट चढ़ाना चाहिए। मसूढ़ों से कम मात्रा में रक्त आना, माहवारी में होने वाले रक्तस्राव और

शरीर पर लाल चकत्ते निकल आने पर प्लेटलेट चढ़ाने की जरूरत नहीं होती। डेंगू से ग्रस्त प्रायः सभी रोगियों की प्लेटलेट काउंट एक सप्ताह से दस दिनों के अंदर स्वतः ही ठीक हो जाती है। डॉक्टर डेंगू जैसे लक्षणों वाली उन दूसरी बीमारियों के प्रति भी सतर्क रहें, जिनमें प्लेटलेट काउंट कम हो सकता है।

## जापानी इसेफेलाइटिस(जेई)

यह वाइरस से होने वाली बीमारी है, जो क्यूलेक्स नामक मच्छर के काटने से होती है। यह रोग जानवरों और मनुष्यों दोनों को ही होता है। खास तौर पर जापानी इसेफेलाइटिस का वाइरस सुअर के शरीर में बढ़ता रहता है, लेकिन सुअर में बीमारी के लक्षण प्रकट नहीं होते। क्यूलेक्स मच्छर धान के खेतों और ठहरे हुए पानी में ज्यादा पाए जाते हैं। ऐसी जगह जहां पर कुछ लोग सुअर पालन भी करते हैं, वहां पर भी इस रोग से ग्रस्त होने का खतरा बढ़ जाता है।

### लक्षण

जेई से ग्रस्त अधिकतर लोगों को हल्का बुखार और सिरदर्द की समस्या होती है। लेकिन 200 में से एक व्यक्ति इस बीमारी से गंभीर रूप से प्रभावित होता है।

बीमारी की गंभीरता के लक्षण इस प्रकार हैं.. तेज बुखार और सिरदर्द। गर्दन में अकड़न। दौरे पड़ना। बेहोश होना। सांस लेने में तकलीफ होना। **इलाज-** जेई का इलाज लक्षणों के अनुसार किया जाता है। उपयुक्त लक्षणों के प्रकट होने पर शीघ्र ही डॉक्टर की सलाह लें। गंभीर रोगियों को कृत्रिम सांस की मशीन का सहारा लेना पड़ता है।

उपर्युक्त सुझावों पर अमल कर आप स्वयं और परिवार के सदस्यों को इन बीमारियों से बचा सकते हैं। अगर दुर्योगवश कोई व्यक्ति वेक्टर बॉर्न बीमारियों से ग्रस्त हो भी गया तो, समय रहते समुचित इलाज से उसे इन रोगों से छुटकारा दिलाया जा सकता है।

## प्रमुख वेक्टर बॉर्न बीमारियां

ऐसी बीमारियों में मलेरिया, डेंगू, चिकुनगुनिया, फाइलेरिया, काला अजार और जापानी इसेफेलाइटिस को शामिल किया जाता है। दुनिया की जनसंख्या का एक बड़ा भाग कभी न कभी वेक्टर बॉर्न बीमारियों की चपेट में आता रहता है। समुचित सजगता न बरतने पर ये बीमारियां जानलेवा साबित हो सकती हैं संक्षिप्त में कुछ प्रमुख वेक्टर बॉर्न बीमारियों के बारे में जानकारियां इस प्रकार हैं..

## मलेरिया

यह प्लाज्मोडियम नामक जीवाणु की वजह से होता है, जो एनाप्लीज नामक मच्छर के काटने के कारण शरीर में फैलता है।

**लक्षण-** बुखार, सिर दर्द, शरीर में अकड़न, उल्टी आना, बेहोशी व दौरे पड़ना इस रोग के लक्षण हैं। इसके अलावा पेशाब का गहरे पीले रंग का होना और सांस लेने में तकलीफ होना, इस रोग के अन्य लक्षण हैं।

**इलाज-** उपरोक्त लक्षणों के प्रकट होने पर रोगी को तुरंत डॉक्टर के पास ले जाएं। शुरुआती अवस्था में बुखार के लिए पैरासीटामॉल नामक दवा का इस्तेमाल करें। पीड़ित व्यक्ति को पर्याप्त

पढ़ें अगले अंक में

जनवरी- 2021

सर्जिकल रोग विशेषांक



# संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान, जो रखेगी पूरे परिवार का ध्यान...

# एच.आई.वी. / एड्स जानलेवा

**ए**ड्स-एच.आई.वी. नामक विषाणु से होता है। संक्रमण के लगभग 12 सप्ताह बाद ही रक्त की जाँच से ज्ञात होता है कि यह विषाणु शरीर में प्रवेश कर चुका है, ऐसे व्यक्ति को एच.आई.वी. पॉजिटिव कहते हैं। एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति कई वर्षों (6 से 10 वर्ष) तक सामान्य प्रतीत होता है और सामान्य जीवन व्यतीत कर सकता है, लेकिन दूसरों को बीमारी फैलाने में सक्षम होता है। यह विषाणु मुख्यतः शरीर को बाहरी रोगों से सुरक्षा प्रदान करने वाले रक्त में मौजूद टी कोशिकाओं (सेल्स) व मस्तिष्क की कोशिकाओं को प्रभावित करता है और धीरे-धीरे उन्हें नष्ट करता रहता है। कुछ वर्षों बाद (6 से 10 वर्ष) यह स्थिति हो जाती है कि शरीर आम रोगों के कीटाणुओं से अपना बचाव नहीं कर पाता और तरह-तरह का संक्रमण (इन्फेक्शन) से ग्रसित होने लगता है, इस अवस्था को एड्स कहते हैं।

## एड्स का खतरा किसके लिए

- एक से अधिक लोगों से यौन संबंध रखने वाला व्यक्ति।
- वेश्यावृत्ति करने वालों से यौन सम्पर्क रखने वाला व्यक्ति।
- नशीली दवाइयाँ इन्जेक्शन के द्वारा लेने वाला व्यक्ति।
- यौन रोगों से पीड़ित व्यक्ति।
- पिता/माता के एच.आई.वी. संक्रमण के पश्चात पैदा होने वाले बच्चों।
- बिना जांच किया हुआ रक्त ग्रहण करने वाला व्यक्ति।

## एड्स रोग किन कारणों से होता है?

- एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन संबंध से।
- एच.आई.वी. संक्रमित सिरिंज व सूई का दूसरो के द्वारा प्रयोग करने से।
- एच.आई.वी. संक्रमित मां से शिशु को जन्म से पूर्व, प्रसव के समय या प्रसव के शीघ्र बाद।
- एच.आई.वी. संक्रमित अंग प्रत्यारोपण से

## एड्स से बचाव

- जीवन-साथी के अलावा किसी अन्य से यौन संबंध नहीं रखें।
- यौन संबंध के समय निरोध(कण्डोम) का प्रयोग करें।
- मादक औषधियों के आदी व्यक्ति के द्वारा उपयोग में ली गई सिरिंज व सूई का प्रयोग न करें।
- एड्स पीड़ित महिलाएं गर्भधारण न करें, क्योंकि उनसे पैदा होने वाले शिशु को यह रोग लग सकता है।
- रक्त की आवश्यकता होने पर अनजान व्यक्ति का रक्त न लें, और सुरक्षित रक्त के लिए एच.आई.वी. जांच किया रक्त ही ग्रहण करें।
- डिस्पोजेबल सिरिंज एवं सूई तथा अन्य चिकित्सकीय उपकरणों का 20 मिनट पानी में



उबालकर जीवाणुरहित करके ही उपयोग में लावें, तथा दूसरे व्यक्ति का प्रयोग में लिया हुआ ब्लेड/पन्ती काम में ना लावें।

## एच.आई.वी. संक्रमण पश्चात लक्षण

- एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति में 7 से 10 साल बाद विभिन्न बीमारियों के लक्षण पैदा हो जाते हैं जिनमें ये लक्षण प्रमुख रूप से दिखाई पड़ते हैं:
- गले या बगल में सूजन भरी गिल्टियों का हो जाना।
- लगातार कई-कई हफ्ते अतिसार घटते जाना।
- लगातार कई-कई हफ्ते बुखार रहना।
- हफ्ते खांसी रहना।
- अकारण वजन घटते जाना।
- मुँह में घाव हो जाना।
- त्वचा पर दर्द भरे और खुजली वाले दोदरे/चकते हो जाना।
- उपरोक्त सभी लक्षण अन्य सामान्य रोगों, जिनका इलाज हो सकता है, के भी हो सकते हैं।
- किसी व्यक्ति को देखने से एच.आई.वी. संक्रमण का पता नहीं लग सकता- जब तक कि रक्त की जाँच न की जायें।

## एड्स निम्न तरीकों से नहीं फैलता है

एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ सामान्य संबंधों से, जैसे हाथ मिलाने, एक साथ भोजन करने, एक ही घड़े का पानी पीने, एक ही बिस्तर और कपड़ों के प्रयोग, एक ही कमरे अथवा घर में रहने, एक ही शौचालय, स्नानघर प्रयोग में लेने से, बच्चों के साथ खेलने से यह रोग नहीं फैलता है। मच्छरों/खटमलों के काटने से यह रोग नहीं फैलता है।

- प्रमुख संदेश-
- सुरक्षित यौन संबंध के लिए निरोध का उपयोग करें।
- हमेशा जीवाणुरहित अथवा डिस्पोजेबल सिरिंज व सूई ही उपयोग में लावें।

- एच.वाई.वी. संक्रमित महिला गर्भधारण न करें।
- एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति को प्यार दें- दुल्कारे नहीं 7
- एच आई वी व एड्स जानकारी एवं सच्चाई

## एच.आई.वी कैसे फैलता है

- संक्रमित व्यक्ति से असुरक्षित यौन संबंध यानी संभोग के कारण। स्त्री और पुरुष दोनों ही अपने साथी को यह संक्रमण दे सकते हैं।
- संक्रमित सिरिंजों एवं सूई के प्रयोग से। वे लोग, जो सूइयों का इस्तेमाल ड्रग लेने में करते हैं, उन्हें एड्स का खतरा ज्यादा होता है। यदि किसी सिरिंज और सुइयों का प्रयोग किसी एच.आई.वी. मौजूद व्यक्ति में किया जाता है और उसे बिना उबाले या साफ किये जब दूसरे व्यक्ति में किया जाता है तो एच.आई.वी. विषाणु उसमें भी प्रवेश कर सकते हैं।
- संक्रमित रक्त या रक्त पदार्थ को शरीर में चढ़ाने से। बिना जांच किये गये खून शरीर में चढ़ाने से एच.आई.वी. के संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
- एच.आई.वी. संक्रमित गर्भवती से गर्भ के शिशु को यह संक्रमण हो सकता है। हालांकि इस संभावना को कम किया जा सकता है। एड्स स्त्री, पुरुष, नौजवान, बच्चे किसी को भी हो सकता है। जो लोग जोखिम वाले व्यवहार (ड्रग लेना, एक से ज्यादा औरत से यौन संबंध आदि) में लिप्त हैं, उन्हें एड्स होने की संभावना अधिक होती है।

## इनसे एच.आई.वी और एड्स नहीं फैलता है

- साथ रहने यान घूमने-फिरने से
- हाथ मिलाने से
- खांसने या छींकने से
- साथ खाने या पीने से
- साथ खेलने से
- मच्छर के काटने से



# जानें सिफलिस के बारे में

**सि** फलिस यौन संचारित बीमारी (एसटीडी) है जो ट्रेपोनेमा पल्लिडम नामक जीवाणु से होता है।

**लोगों को सिफलिस की बीमारी किस प्रकार लगती है?**

सिफलिस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को लगती है। यदि एक व्यक्ति उस व्यक्ति के सीधे संपर्क में आता है जिसे सिफलिस की बीमारी है तो उसे सिफलिस लग सकता है। गर्भवती महिला से यह बीमारी उसके गर्भ में रहने वाले बच्चे को लग सकता है। सिफलिस शौचालय के बैठने के स्थान, दरवाजा के मूठ, तैरने के तालाब, गर्म टब, नहाने के टब, कपडा अदला-बदली करके पहने या खाने के बर्तन की साझेदारी से नहीं लगती।

**वयस्कों में इसके क्या चिह्न या लक्षण होते हैं ?**

सिफलिस से पीड़ित कई व्यक्तियों में कई वर्षों तक कोई लक्षण दिखाई नहीं देते हैं।

**प्राथमिक स्तर**

सिफलिस में सबसे पहले एक या कई फुंसियां दिखाई पड़ती हैं। सिफलिस संक्रमण और पहले लक्षण में 10 से 90 (औसतन 21 दिन) दिन लग जाते हैं। यह फुंसी सख्त, गोल, छोटा और बिना दर्द वाला होता है। यह उस स्थान पर होता है जहां से सिफलिस ने शरीर में प्रवेश किया है। यह 3 से 6 सप्ताह तक रहता है और बिना उपचार के ठीक हो जाता है तथापि यदि पर्याप्त उपचार नहीं किया जाता तो संक्रमण दूसरे स्तर पर चला जाता है।

**दूसरा स्तर**

दूसरे स्तर की विशेषता है कि त्वचा में रैशेज हो जाते हैं और घाव में झिल्ली पड़ जाती है। रैशेज में सामान्यतः खुजली नहीं होती। हथेली और पांव के तालुओं पर हुआ ददोरा खुरदरा, लाल या लाल भूरे रंग का होता है तथापि दिखने में अन्य प्रकार के दोदरे, शरीर के अन्य भागों में भी पाये जा सकते हैं जो कभी-कभी दूसरी बीमारी में हुए रैशेज की तरह होता है। रैशेज के अतिरिक्त माध्यमिक सिफलिस में बुखार, लसिका ग्रंथि का सूजना, गले की खराश, कहीं-कहीं से बाल का झड़ना, सिरदर्द, वजन कम होना, मांस पेशियों में दर्द और



थकावट के लक्षण भी दिखाई पड़ते हैं।

**अंतिम स्तर**

सिफलिस का अव्यक्त स्तर तब शुरू होता है जब माध्यमिक स्तर के लक्षण दिखाई नहीं पड़ते। सिफलिस के अंतिम स्तर में यह मस्तिष्क, स्नायु, आंख, रक्त वाहिका, जिगर, अस्थि और जोड़ जैसे भीतरी इंद्रियों को खराब कर देते हैं। यह क्षति कई वर्षों के बाद दिखाई पड़ती है। सिफलिस के अंतिम स्तर के लक्षणों में मांस पेशियों के संचालन में समन्वय में कठिनाई, पक्षाघात, सुन्नता, धीरे-धीरे आंख की रोशनी जाना और याददाश्त चले जाना (डिमेन्शिया) शामिल हैं। ये इतने भयंकर होते हैं कि इससे मृत्यु भी हो सकती है।

**एक गर्भवती महिला और उसके बच्चे पर सिफलिस किस प्रकार प्रभाव डालता है ?**

यह इस पर निर्भर करता है कि गर्भवती महिला कितने दिनों से इस रोग से प्रभावित हैं। हो सकता है कि महिला मृत प्रसव (बच्चे का मरा हुआ जन्म लेना) करे या जन्म के बाद तुरंत बच्चे की मृत्यु हो जाए। संक्रमित बच्चे में बीमारी के कोई संकेत या लक्षण न भी दिखाई दे सकते हैं। यदि तुरंत उपचार नहीं किया गया हो तो बच्चे को कुछ ही सप्ताह में गंभीर परिणाम भुगतना पड़ सकता है।

जिस बच्चे का उपचार न किया गया हो उसका विकास रुक सकता है, बीमारी का दौरा पड़ सकता है या फिर उसकी मृत्यु हो सकती है।

**सिफलिस और एचआईवी को बीच क्या संबंध है ?**

सिफलिस के कारण दर्द भरे जनेन्द्रिय 6रति कर्कट (यौन संबंधी एक प्रकार का ज्वर) 8 में यदि संभोग किया जाए तो एचआईवी संक्रमण होने के अवसर अधिक होते हैं। सिफलिस के कारण एचआईवी संक्रमण होने का जोखिम 2 से 5 गुना अधिक है।

**क्या सिफलिस बार-बार होता है ?**

एक बार सिफलिस हो जाने पर यह जरूरी नहीं है कि यह बीमारी फिर न हो। सफलतापूर्वक उपचार के बावजूद व्यक्तियों में इसका संक्रमण फिर से हो सकता है।

**सिफलिस की रोकथाम किस प्रकार की जा सकती है ?**

इस बीमारी से बचने का सबसे पक्का तरीका है कि संभोग न किया जाए। शराब व नुशे की गोलियां आदि न लेने से भी सिफलिस को रोका जा सकता है क्योंकि ये चीजे जोखिम भरे संभोग की ओर हमें ले जाते हैं।

**मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ**

नशा नाश का द्वार, नशामुक्ति है उद्धार

## Manoshanti

Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry)

### मनोशान्ति

PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

**Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287**



# खुशहाल दांपत्य जीवन के लिए सेक्स जरूरी!

**5** समें कोई दो राय नहीं है कि शादी का रिश्ता प्यार और विश्वास की नींव पर टिका होता है, लेकिन इस बात से भी इनकार नहीं किया जा सकता कि फिजिकल इंटीमैसी इसे मजबूत बनाती है। कुछ अपवादों को छोड़ दिया जाए, तो वैवाहिक जीवन में सेक्स का महत्व अधिक होता है। अक्सर जिन कपल्स की सेक्स लाइफ अच्छी नहीं होती, उनके रिश्ते भी मधुर नहीं रहते हैं। इसलिए वैवाहिक जीवन में सेक्स का महत्व विशेष माना गया है।

## क्या बिना सेक्स के प्यार संभव नहीं?

आमतौर पर हर रोमांटिक रिश्ते में अंतरंगता होती ही है, लेकिन दुनिया में कुछ लोग ऐसे भी हैं जिनके लिए यही सबसे ज्यादा जरूरी नहीं है। वे पार्टनर से बिना शारीरिक संबंध बनाए या बहुत कम संबंध बनाने के बावजूद खुशहाल जिंदगी जी रहे हैं। यह हर कपल की सोच, रिश्ते में उनकी प्राथमिकता, खुशी का पैमाना और प्यार जताने के तरीके पर निर्भर करता है। ऐसे में यह नहीं कह सकते कि जिन कपल्स के बीच अंतरंग संबंध नहीं होते या बहुत कम होते हैं, वे खुशहाल नहीं हैं। लेकिन हां जहां तक आम धारणा है और अधिकांश शादीशुदा कपल्स की बात करें, तो अंतरंग संबंधों को बहुत अहमियत दी गई है। वैवाहिक जीवन में सेक्स का महत्व प्राचीनकाल से लेकर आधुनिक युग तक वैसा ही है।

## आखिर क्यों है वैवाहिक जीवन में सेक्स का महत्व?

विशेषज्ञों की मानें तो रेग्युलर सेक्स से कई स्वास्थ्य लाभ तो होते ही हैं, यह कपल्स की बॉन्डिंग को भी मजबूत करता है उन्हें बहुत करीब

होने का एहसास दिलाता है।

## आती है रिश्तों में गहराई

सेक्स कपल्स को एक-दूसरे के करीब लाता है और उनके रिश्ते को बहुत गहरा और मजबूत बनाता है। कपल्स के लिए यह प्यार जताने का तरीका है। कई बार व्यस्तता या तनाव की वजह से जब सेक्स लाइफ प्रभावित होती है तो कहीं न कहीं इसका असर रिश्ते पर भी दिखने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि दोनों पार्टनर इस मुद्दे पर ध्यान दें।

## स्ट्रेस बस्टर है सेक्स

अंतरंग संबंध बनाने के दौरान शरीर में एंडोर्फिन हॉर्मोन का स्राव होता है जिसे फील गुड हॉर्मोन के नाम से जाना जाता है। जाहिर है जब शरीर में इसका स्राव होता है तो आपका मूड अच्छा हो जाता है और तनाव दूर हो जाता है। तभी तो कई बार शारीरिक संबंध बनाने के बाद कपल्स ऑफिस की सारी टेंशन भूलकर बिल्कुल रिलैक्स हो जाते हैं और रात में नींद भी अच्छी आती है। विशेषज्ञों के मुताबिक, सेक्स के बाद अक्सर कपल गहरी नींद में सो जाते हैं।

## समस्याओं का समाधान ढूँढने की क्षमता बढ़ाता है सेक्स

शादी के कुछ सालों बाद अक्सर पति-पत्नी में मनमुटाव होने लगते हैं और वह एक-दूसरे की बातों और विचारों से असहमत होने लगते हैं। ऐसे में विवादों से बचने और बीच का रास्ता निकालने में अंतरंग संबंधों की अहम भूमिका होती है। चूंकि सेक्स उन्हें करीब लाता है, तो वह अपने मनमुटाव को दूर करने के लिए बीच का रास्ता निकालने पर सहमत हो जाते हैं और 'मैं सही हूँ' वाला एटीट्यूड बदल जाता है। जिन कपल्स की सेक्स लाइफ अच्छी होती है, उनके बीच झगड़े भी कम होते हैं। इससे आप समझ सकते हैं कि वैवाहिक जीवन में सेक्स का महत्व कितना अधिक है।

## बातचीत में गहराई लाता है

वैवाहिक जीवन में सेक्स का महत्व इस बात से भी समझा जा सकता है कि यह कपल्स के बीच बातचीत में गहराई लाता है। हेल्दी सेक्स लाइफ का मतलब सिर्फ बेड तक सीमित नहीं है, बल्कि इसका मतलब होता है बेडरूम के बाहर भी पार्टनर से प्यारभरी बातचीत, बिना कहे उसके दिल की बात को समझ लेना। यही बातें बेड पर आपके रिश्ते को और अधिक आनंददायक बना देती हैं।

## अच्छा वर्कआउट है

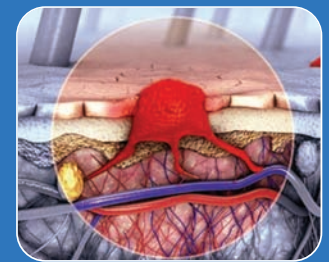
यदि आपके पास कसरत के लिए समय नहीं है, तो अपनी सेक्स लाइफ को एक्टिव बनाकर आप कैलोरी बर्न कर सकते हैं। कई स्टडी के मुताबिक, अच्छी और एक्टिव सेक्स लाइफ - मॉडरेट फिजिकल एक्टिविटी, सैर करने और सीढ़ियां चढ़ने जितनी ही असरदार होती है। संबंध बनाते समय कई मांसपेशियों में मूवमेंट होता है, जिससे जांच, पेट, पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों में कसाव आता है और वह टोन होती हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक, औसतन 30 मिनट के अंतरंग पलों के दौरान 200 कैलोरी बर्न हो सकती है।

## आत्मविश्वास बढ़ता है

जिन कपल्स की सेक्स लाइफ हेल्दी होती है, उनका आत्मविश्वास भी अधिक होता है। क्योंकि कोई भी शादीशुदा कपल ये नहीं चाहता कि उसके रिश्ते में अंतरंगता की कमी हो। पैशनेट सेक्स बताता है कि पार्टनर एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हैं और यही बात कपल्स के आत्मविश्वास को बढ़ाती है। यह कपल्स में सुरक्षा की भावना को भी बढ़ाती है। जब दोनों में से कोई एक पार्टनर सेक्स में दिलचस्पी लेना छोड़ देता है, तो दूसरे के मन में रिश्ते को लेकर असुरक्षा की भावना पनपने लगती है। यही वजह है कि वैवाहिक जीवन में सेक्स का महत्व है।

कैंसर की प्राथमिक अवस्था तथा अति विकसित अवस्था में भी होम्योपैथिक दवाईयां काफी कारगर साबित हो रही हैं। कई बार कैंसर में आपरेशन कीमो थैरेपी तथा रेडियो थैरेपी के बाद भी बार-बार कैंसर शरीर में देखा जाता है, इसकी रोकथाम तथा कीमो थैरेपी एवं रेडियो थैरेपी के दुःष्परिणाम स्वरूप उत्पन्न हुए लक्षणों को ठीक करने में होम्योपैथिक दवाईयों का काफी योगदान रहा है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

# संभोग के तरीके में बदलाव करके सेक्स लाइफ बनाएं मजेदार

**क**भी कोई भी कपल इस बात को स्वीकार नहीं करना चाहता लेकिन कई बार काम के बोझ या बच्चों के सामाजिक जीवन को संभालने के चक्कर में उनके विवाह से यौन सुख खत्म हो जाता है। लेकिन आपके लिए एक अच्छी खबर यह है कि ऐसे संभोग के तरीके बहुत से हैं जिससे आप अपनी कोरी सेक्स लाइफ में फिर से रंग भर सकते हैं। आइए जानते हैं ऐसे ही कुछ संभोग के तरीके-

## 1. संभोग के तरीके में फोरप्ले की अहमियत समझें

कई मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि फोरप्ले बहुत ही महत्वपूर्ण है। विज्ञान के अनुसार महिलाएं ऑक्सीटोसिन नामक हॉर्मोन का उत्पादन करती हैं, जो उनको अपने साथी के साथ मानसिक और भावनात्मक स्तर पर जुड़ने में मदद करता है। ऐसे में फोरप्ले इस हॉर्मोन के रिलीज में मदद करता है जिससे आप दोनों की सेक्स में दिलचस्पी बढ़ती है।

## 2. सेक्स एंजायटी को दूर भगाएं

लंबे समय तक अपने साथी के साथ संबंध ना बनाने की वजह से आप चिंतित हो सकते हैं पर असल में यह चिंता आपके मन में सेक्स की इच्छा को मार देगी। तो सेक्स के सकारात्मक पहलू पर ध्यान दें और अपनी यौन क्रिया का आनंद उठाएं।

## 3. सेक्स के लिए करें तैयारी

जिस प्रकार आप कहीं जाने के लिए तैयार होते हैं ठीक उसी तरह अपने साथी के साथ संभोग से पहले आपको तैयार होना जरूरी है। अपने आर्म पिट, प्यूबिक हेयर को वैक्स करें। अपने अंडरगार्मेंट्स सेट में भी बदलाव करें। यौन विशेषज्ञों का कहना है कि जब आप सेक्सी दिखते हैं, तो आप सेक्सी महसूस करते हैं।

## 4. किसी नयी जगह पर जाएं

किसी नई जगह पर जाना आपके सेक्स अनुभव को कई गुना बेहतर कर सकता है। सेक्स करने की जगह और वहां के दृश्य आपके मन में एक नयी तरंग को जन्म देते हैं और आप अपने साथी के साथ एक नई ऊर्जा से जुड़ते हैं। साथ घूमना, नए शहर और जगह देखना आपकी नेगेटिविटी को कम करेगा और वास्तव में अपने साथी के साथ एक नयी शुरुआत कर सकेंगे।

## 5. डेट के लिए समय निकालें

रिलेशनशिप एक्सपर्ट ऐसा मानते हैं कि "एक लंबे रिलेशनशिप में सेक्स उबाऊ हो सकता है"। ऐसे में रिलेशनशिप को नया रूप देने के लिए आप अपने साथी के साथ ज्यादा से ज्यादा समय



बिताने की कोशिश करें। साथ डेट पर जाने से आप दोबारा मानसिक और शारीरिक रूप से अपने साथी से जुड़ सकते हैं।

## 6. संभोग के तरीके- हस्तमैथुन का सहारा लें

हस्तमैथुन अपने शरीर की यौन इच्छाएं जानने का एक अच्छा तरीका है। असल में ऐसे बहुत से कपल हैं जिन्हें कभी भी संभोग का सुख प्राप्त नहीं होता है। इसके पीछे का मुख्य कारण यह है कि उन्हें ठीक तरीके से सेक्सुअल प्लेजर के बारे में नहीं पता होता। यौन सुख के आनंद के बारे में जानकारी के लिए हस्तमैथुन एक शानदार प्रैक्टिकल अप्रोच हो सकता है।

## 7. संभोग के तरीके- पहली पहल आप करें

वर्षों से ऐसी पारंपरिक मानसिकता चली आ रही है कि पुरुषों की सेक्स ड्राइव महिलाओं के मुकाबले ज्यादा होती है इसीलिए कभी भी संबंध बनाने के लिए वो ज्यादा पहल करते हैं। लेकिन, आज के समय और समाज का ये दृष्टिकोण काफी पुराना हो चला है। कितनी बार इस इंतजार में रहना कि पहल आपका पुरुष साथी करेगा आपको लंबे समय तक सेक्स से दूर रख सकती है। ऐसे में बगैर समय बिताए एक सकारात्मक विचार के साथ संबंध बनाने के लिए आप पहली पहल करें।

## 8. सेक्स पर किताबें पढ़ें

आपको बता दें कि संभोग के तरीके में नए आयाम लाने के लिए कपल्स सेक्स पर आधारित किताबें भी पढ़ सकते हैं जिससे सेक्स संतुष्टि के बेहतर

तरीके जानने में आपको आसानी होगी।

## 9. अपनी इच्छाओं और कल्पनाओं को साथी के साथ साझा करें

सेक्स और संभोग के तरीके के बारे में सभी की अपनी अलग-अलग इच्छाएं और कल्पनाएं होती हैं। सेक्स लाइफ में तड़का लगाने के लिए आप शारीरिक संबंधों के बारे में आपस में बात करें। अगर आप दोनों एक-दूसरे की सेक्स के लिए इच्छाओं और कल्पनाओं को जान लेंगे तो उन्हें पूरा करने में आसानी होगी। इससे आप और आपका पार्टनर सेक्स लाइफ का भरपूर आनंद ले सकेंगे।

## 10. अपने साथी को मसाज दें

बेहतर सेक्स के तरीके में एक-दूसरे को मसाज देना भी शामिल है। एक बेहद ही कारगर व सरल उपायों में गिनी जाती है। इससे साथी के अंदर काम भावनाएं जागती है। यह सेक्सुअल इंटरकोर्स से पहले किए जाने वाले फोरप्ले का ही एक पार्ट है। मसाज से पार्टनर को सेक्स के लिए धीरे-धीरे तैयार करने में मदद मिलती है और पार्टनर को ऑर्गेज्म तक पहुंचने के लिए उत्तेजना को बढ़ाने में मदद मिलती है। कहना गलत नहीं होगा कि मसाज न सिर्फ सेक्स को बढ़ाती है बल्कि आपकी सेक्सुअल लाइफ को भी बेहतर करती है।

## 11. सेक्स के बाद पलों को बनाएं

### ख़ास

अक्सर पुरुष सेक्स के बाद पार्टनर से ज्यादा बातचीत करने आदि में इन्वॉल्व नहीं होते हैं। जबकि, महिलाएं चाहती हैं कि यौन-संबंध स्थापित करने के बाद पुरुष उनके साथ बैठें, उनसे बातें करें। संभोग के तरीके में बेहदारी के लिए सेक्स के बाद पार्टनर को चाहिए की वे एक-दूसरे से अपने अनुभव को शेयर करें। इससे रिलेशनशिप और स्ट्रॉन्ग होता है।

## 12. संभोग के तरीके- सही जगह का चुनाव संभोग को करेगा बेहतर

सेक्स के पलों को और खूबसूरत बनाने के लिहाज से जितना जरूरी है संभोग के तरीके के बारे में जानना, उतना ही जरूरी है कि सही जगह का भी चुनाव किया जाए। कपल्स को चाहिए कि सेक्स करने के लिए आप ऐसी जगह चुनें जो आप दोनों लोगों को ही पसंद आए। इसके अलावा आप कमरे में रोशनी हल्की रखें, बेडरूम साफ-सुथरा और रोमांटिक फील देता हो। इससे सेक्स के समय आप दोनों ही बेहतर महसूस करते हैं। जगह को बदलते रहें। हमेशा बेड पर सेक्स करके बोरियत हो रही है तो आप फ्लोर पर, सोफा पर या किचन में सेक्स ट्राय कर सकते हैं।

# क्या हिस्टेरेक्टॉमी सर्जरी के बाद भी सेक्स लाइफ रहेगी हिट?

**क** ई महिलाएं हर साल हिस्टेरेक्टॉमी यानी यूट्रस रिमूवल सर्जरी से गुजरती है। सर्जरी के बाद हेल्थ की चिंता के अलावा, वे इस बारे में भी चिंतित होती हैं कि उनकी हिस्टेरेक्टॉमी के बाद सेक्स लाइफ कैसी होगी? आपको बता दें कि हिस्टेरेक्टॉमी के बाद सेक्स लाइफ पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता है। एक अध्ययन से पता चला है कि हिस्टेरेक्टॉमी का एक महिला के यौन जीवन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, खासकर अगर वह सर्जरी से पहले, चिकित्सकीय रूप से संबंधित यौन समस्याओं का सामना कर रही थी। हालांकि, हर किसी की स्थिति अलग होती है। कुछ महिलाएं सर्जरी के बाद सामान्य दुःखभावों का अनुभव कर सकती हैं जो शुरू में सेक्स को प्रभावित कर सकता है। जानते हैं हिस्टेरेक्टॉमी के बाद सेक्स लाइफ पर क्या असर पड़ सकता है?

अमेरिकन कॉलेज ऑफ ऑर्बिस्ट्रिशियन एंड गायनेकोलॉजिस्ट के अनुसार, हिस्टेरेक्टॉमी के बाद एक महिला को लगभग 6 हफ्तों तक वजाइना में कुछ भी इंsert करने से बचना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि हिस्टेरेक्टॉमी के रिकवरी में लगभग 6 से 8 सप्ताह का औसत समय लग जाता है।

डॉक्टर सलाह देते हैं कि हिस्टेरेक्टॉमी के बाद यौन क्रिया के लिए महिलाओं को तब तक परहेज करना चाहिए, जब तक सर्जरी से संबंधित वजाइनल डिस्चार्ज बंद न हो जाए और घाव ठीक न हो जाए। कुछ महिलाओं को सर्जरी के बाद कई हफ्तों तक वजाइनल ब्लीडिंग और दर्द का अनुभव हो सकता है, और उन्हें सेक्स में बहुत कम रुचि हो सकती है। शारीरिक प्रभावों के अलावा, एक हिस्टेरेक्टॉमी का भावनात्मक प्रभाव भी हो सकता है। यह महिला की सेक्स करने की इच्छा को भी कम कर सकता है। हालांकि, हिस्टेरेक्टॉमी के बाद सेक्स में रुचि हर महिला की व्यक्तिगत स्थिति पर अलग-अलग हो सकती है।

## हिस्टेरेक्टॉमी के बाद सेक्स

वैसे तो हिस्टेरेक्टॉमी पेल्विक क्षेत्र में कुछ बदलाव का कारण बन सकता है। लेकिन, आमतौर पर सेक्स को एंजॉय करने की क्षमता को प्रभावित नहीं करता है। ज्यादातर मामलों में, एक महिला हिस्टेरेक्टॉमी के बाद सेक्स लाइफ को फिर से शुरू कर सकती है।

आमतौर पर, यूट्रस और सर्विक्स को हटाने से वजाइना में सेंसेशन या एक महिला की संभोग करने की क्षमता प्रभावित नहीं होती है। सर्जरी के बाद वजाइना का साइज थोड़ा-सा बढ़ सकता है, लेकिन इससे यौन गतिविधि में समस्या नहीं होनी चाहिए।

रिकवरी टाइम में आमतौर पर रक्तस्राव या दर्द



नहीं होता है। लेकिन, यदि हिस्टेरेक्टॉमी के बाद सेक्स के दौरान ब्लीडिंग या दर्द होता है, तो आपको डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

कई अध्ययनों के अनुसार, हिस्टेरेक्टॉमी होने से आमतौर पर सेक्सशूएलिटी पर नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता है।

हिस्टेरेक्टॉमी सर्जरी चिकित्सकीय रूप से संबंधित यौन समस्याओं निजात दिला सकती है जिससे सेक्स ज्यादा कम्फर्टेबल हो सकता है। नतीजन, कुछ मामलों में सर्जरी के बाद सेक्स पहले की तुलना में अधिक सुखद हो सकता है।

## संभव जटिलताएं

हालांकि, ज्यादातर महिलाएं हिस्टेरेक्टॉमी के बाद यौन समस्याओं का अनुभव नहीं करती हैं। लेकिन कुछ महिलाएं कुछ जटिलताओं का अनुभव कर सकती हैं। इनमें शामिल हैं -

## सेक्स ड्राइव कम होना

एक महिला में हिस्टेरेक्टॉमी के बाद सेक्स की इच्छा कम हो सकती है। इसके पीछे का कारण यह है कि यूट्रस को हटा देने से शरीर में एस्ट्रोजन हॉर्मोन की कमी होती है। यह एस्ट्रोजन हॉर्मोन महिलाओं में यौन और रिप्रोडक्टिव डेवलपमेंट के लिए महत्वपूर्ण होता है।

## पेल्विक फ्लोर में कमजोरी आना

सर्जरी के बाद कीगल जैसी पेल्विक फ्लोर एक्सरसाइज करने से मांसपेशियां मजबूत हो सकती हैं। इससे सेक्स लाइफ में सुधार होने के

साथ ही इंकांटीनेंस (यूरिन को नियंत्रित करने में असमर्थता) की समस्या कम होती है।

## यौनि में सूखापन

कुछ महिलाओं को हिस्टेरेक्टॉमी के बाद वजाइनल ड्राइनेस का अनुभव होता है। यह अक्सर ओवर-द-काउंटर लुब्रिकेंट्स या नेचुरल लुब्रिकेंट्स ऑप्शंस जैसे; नारियल तेल के साथ मैनेज किया जा सकता है। हालांकि, इन सबका उपयोग बिना डॉक्टर सलाह से नहीं किया जाना चाहिए।

## यौन उत्तेजना में बदलाव

हिस्टेरेक्टॉमी के बाद कुछ महिलाएं सेक्स के दौरान अपनी वजाइना में सेंसेशन में कमी की रिपोर्ट करती हैं। हालांकि, इससे किसी महिला के ऑर्गेज्म पर कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता है। इसका मतलब यह हो सकता है कि सर्जरी के बाद बेहतर यौन उत्तेजना महसूस करने के लिए पार्टनर को सेक्स पोजीशन में कुछ बदलाव करने के लिए कहा जा सकता है।

## जल्दबाजी न करना

सर्जरी के तुरंत बाद सेक्स करना दर्दनाक हो सकता है और संक्रमण का कारण बन सकता है। एक व्यक्ति को डॉक्टर की सलाह का पालन करना चाहिए। आमतौर पर 6 सप्ताह का रिकवरी टाइम लगता है। लेकिन यह समय कुछ महिलाओं में ज्यादा भी हो सकता है। इसलिए हिस्टेरेक्टॉमी सर्जरी के बाद सेक्स के लिए जल्दबाजी न करें।



# दिल के मरीजों की सेक्स लाइफ में रंग भर सकता है आयुर्वेद

**क**हते हैं कि प्यार दिल से होता है, जबकि दिल तो शरीर का सिर्फ एक ऑर्गन है! लेकिन फिर भी जब आपको किसी से प्यार होता है तो दिल की धड़कनें तेज हो जाती हैं। बस यही वजह है कि प्यार को दिल से जोड़कर देखा जाता है। लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि हृदय रोग और सेक्स लाइफ के बीच भी गहरा संबंध होता है? जी हां, चौंकने की जरूरत नहीं है क्योंकि कई अध्ययनों ने भी इस बात पर अपनी सहमति दे दी है कि आपके दिल और सेक्स लाइफ के बीच गहरा कनेक्शन है! लेकिन अगर आप दिल के मरीज हैं, तो जनाब आपको तो अपनी सेक्स लाइफ को एंजॉय करने के लिए फूंक-फूंक कर कदम रखने चाहिए। अगर आपको कोई दिल की बीमारी है, तो हो सकता है कि आपको दूसरों की तुलना में अपने पार्टनर को खुश करने के लिए थोड़ी ज्यादा मेहनत करनी पड़े। घबराइए नहीं, क्योंकि जहां तकलीफ है, वहां उसका इलाज भी है! माना कि दिल के मरीजों को अपनी सेक्स लाइफ में बेहतर परफॉर्म करने में दिक्कत आती है, लेकिन ऐसा नहीं है कि आपको अपने दिल के अरमान दबाए ही रखने पड़ेंगे।

अगर आप हृदय रोग और सेक्स के बीच के कनेक्शन को जानकर डर गए हैं, तो हमारे पास इसका इलाज है! भारतीय चिकित्सा की शान आयुर्वेद भी हृदय रोग और सेक्स लाइफ को सुधारने में आपका साथी बन सकता है। तो चलिए

## जब सेक्स में बनानी हो बात, तो आयुर्वेद देगा आपका साथ!

अगर आप अपने दिल को मजबूत करने के लिए 100 साल पुराने आयुर्वेद की मदद लेना चाहते हैं, तो इससे आपकी सेक्स लाइफ को भी काफी फायदा हो सकता है। आयुर्वेद में कुछ ऐसी जड़ी-बूटियां हैं, जो आपके दिल को दुरुस्त रखने के साथ सेक्स लाइफ में भी रंग भरने का काम करती हैं। क्या आप जानना नहीं चाहेंगे उनके बारे में? चलिए आपको बताते हैं इससे जुड़ी कुछ खास बातें!

### दालचीनी

किचन में मिलनेवाली ये जड़ी-बूटी कामोत्तेजना को बढ़ाने का काम तो करती ही है, साथ ही इसकी चाय की चुस्की से दिल भी हेल्दी रहता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि ये धमनियों की ब्लॉकेज को साफ करती है।

### अश्वगंधा

यह कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के लेवल को कम कर के हार्ट को हेल्दी रखता है। इसके साथ ही अश्वगंधा सेक्स ड्राइव को

भी बढ़ता है और ब्लड सर्क्युलेशन को बढ़ाता है। इस तरह आप अश्वगंधा की मदद से हार्ट को तो हेल्दी रख ही सकते हैं, साथ ही अपनी परफॉरमेंस से अपने पार्टनर को भी खुश रख सकते हैं। तो हो गई ना आपके लिए एक तीर से दो निशाने वाली बात।

### शिलाजीत

कहते हैं शिलाजीत खाने से आप सेक्स के चरम सुख तक पहुंच पाते हैं और अपने पार्टनर की उम्मीदों पर भी खरे उतरते हैं। इतना ही नहीं शिलाजीत आपके दिल को भी हेल्दी रखती है। शिलाजीत में कई तरह के मिनरल्स होते हैं, जो हार्ट को नुकसान नहीं पहुंचाने देते। इस तरह सेक्स के लिए पावर देने वाली ये जड़ी बूटियां आपके हार्ट को भी चुस्त रखने का काम कर सकती हैं। अब तो आपको मानना ही पड़ेगा कि आयुर्वेद ना सिर्फ बीमारियों को दूर रखने के काबिल है, बल्कि इसकी मदद से आप अपनी सेक्स लाइफ में भी रंग भर सकते हैं।

जानते हैं कि हृदय रोग और सेक्स को किस तरह आयुर्वेद की मदद से रिवर्स किया जा सकता है

और किस तरह इनकी जिंदगी में प्यार के फूल खिल सकते हैं।

# कोविड-19 गाइडलाइन का पालन व औषधीय पौधों का रोपण कर मना तृतीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस



इन्दौर. एडवांस्ड योग एवं नेचुरोपैथी अस्पताल, पिपलियाहाना, इन्दौर पर प्रतिवर्षानुसार इस वर्ष भी कोविड-19 महामारी के बचाव हेतु जारी गाइडलाइन का पालन करते प्राकृतिक चिकित्सा दिवस मनाया गया। प्राकृतिक चिकित्सा में औषधीय पौधों के महत्व को ध्यान में रखते हुये कार्यक्रम की शुरुआत औषधीय पौधों के रोपण से किया गया। आयुष मंत्रालय में वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में कहा कि प्रकृति के जितने करीब होंगे उतने खुश नसीब होंगे। बच्चे जब प्रकृति की गोद में खेलते थे, मिट्टी में चलते थे तब उनकी इम्युनिटी ज्यादा बेहतर होती थी। आज भी गांव में रहने वाले लोगों की इम्युनिटी शहरी लोगों से काफी बेहतर है इसीलिए तो भारत के गांवों में कोरोना नहीं हुआ लोगों को प्राकृतिक खान-पान प्राकृतिक रहन-सहन इम्युनिटी बूस्टर होता है।

डॉ. द्विवेदी ने बताया कि उनके पास ऐसे कोरोना के मरीज आये जिनके फेफड़ों में 15 से 70 प्रतिशत तक बदलाव था और अस्पताल से छुट्टी होने के बाद भी खाँसी और श्वास की परेशानी के साथ-साथ कमजोरी बनी हुई थी। ऐसे सभी मरीज प्राकृतिक चिकित्सा, प्राण चिकित्सा ब्रीदिंग एक्सरसाइज से ठीक होकर गए हैं।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सांसद श्री शंकर लालवानी जी ने कहा कि पूरी दुनिया की निगाहें भारत के ग्रामीण क्षेत्र की आबादी पर थी कि जब संक्रमण ग्रामीण क्षेत्र में फैलेगा तब वे क्या करेंगे, लेकिन भारतीय ग्रामीण नागरिक प्राकृतिक परिवेश में रहते हैं, प्राकृतिक चिकित्सा अपनाते हैं इसलिए उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता काफी मजबूत है। बड़े शहरों से लाखों लोग गाँव गये परन्तु गाँव में कोरोना नहीं हुआ यह

प्राकृतिक चिकित्सा की ही देन है। इन्दौर शहर के मध्य में नेचुरोपैथी अस्पताल बनाने के लिए डॉ. द्विवेदी को धन्यवाद भी दिया। आपने कहा कि लोगों को पहले प्राकृतिक चिकित्सा हेतु शहर के बाहर जाना पड़ता था अब बेहतर सुविधा इन्दौर शहर में भी उपलब्ध है। आपने शिरोधारा के बारे कहा कि सभी नेता एवं अधिकारी को शिरोधारा लेना चाहिये, इससे मन प्रसन्न, चित्त शांत एवं अच्छी नींद आती है। बी.पी. शुगर कन्ट्रोल होता है साथ ही पेट पट्टी, मोटापा और एसिडिटी में ज्यादा कारगर है।

इण्डेक्स मेडिकल कॉलेज के सहायक प्राध्यापक डॉ. वैभव चतुर्वेदी ने कहा कि, मानसिक रोगियों को दवाईयों के साथ-साथ यदि प्राकृतिक चिकित्सा देते हैं तो उन्हें बहुत कम समय में काफी आराम मिलता है। प्राकृतिक चिकित्सा का तात्पर्य प्रकृति के सदैव करीब रहना है, जो प्रकृति के साथ सन्तुलन बनाकर रहता है, वह कभी बीमार नहीं होता।

डॉ. भूपेन्द्र गौतम म.प्र. मुख्यमन्त्री के पूर्व प्रेस अधिकारी ने भी कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुये अपने स्वयं के अनुभव को साझा करते कहा कि, मैं स्वयं नित्य प्रतिदिन सुबह योग, प्राणायाम एवं ब्रीदिंग एक्सरसाइज कर अपनी प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता हूँ, जिससे हमेशा फिट व स्वस्थ रहता हूँ। स्वास्थ्य सम्बन्धी कभी कोई परेशानी नहीं होती।

कार्यक्रम में डॉ. जितेन्द्र कुमार पुरी, राकेश यादव, दीपक उपाध्याय, मनोज चौधरी, विनय कुमार पाण्डेय सहित कई अन्य प्राकृतिक चिकित्सा साधक मौजूद रहे। कार्यक्रम का संचालन कोमल द्विवेदी ने किया, आभार डॉ. विवेक शर्मा ने माना।



# सांसद श्री शंकर लालवानी को 'आयुष रत्न' सम्मान



इन्दौर. आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउण्डेशन पिपलियाहाना, इन्दौर पर आयोजित सम्मान समारोह में इन्दौर सांसद श्री शंकर लालवानी जी को आयुष रत्न से सम्मानित किया गया।

आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउण्डेशन के सचिव डॉ. भूपेन्द्र गौतम ने बताया कि यह सम्मान सांसद श्री शंकर लालवानी जी को कोरोना काल के समय दी गयी सेवाओं के लिये तथा उनकी सक्रियता के लिये प्रदान किया गया है। संस्था सचिव डॉ. गौतम ने बताया कि शंकर लालवानी जी ऐसे सांसद हैं, जिनमें नेताओं वाले गुण न होकर जनसेवक वाले गुण अधिक हैं। इसी कारण वे रिकार्ड मर्तो से इन्दौर शहर से विजयी होकर देश व संसद सभा में शहर का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं। यह सम्मान उन्हें इसलिये प्रदान किया गया क्योंकि एक सर्वे के अनुसार श्री शंकर लालवानी जी ने देशभर के सांसदों में सबसे बेहतर जन सेवा-सहयोग कोरोना के समय लोगों का किया। जिसमें लोगों को खाना पहुँचाना, एक स्थान से दूसरे स्थान तक आने-जाने का पास बनवाना तथा प्रवासी मजदूरों को

बायपास पर दी जाने वाली सुविधायें प्रमुख हैं।

उक्त अवसर पर अध्यक्षीय उद्बोधन में डॉ. ए.के. द्विवेदी ने बताया कि आज का यह सम्मान समारोह विशेष रूप से चिकित्सकों के अलावा अन्य जो लोगों ने अपनी सेवायें उस दौरान लोगों को प्रदान की है, उनके लिये रखा गया था। आपने बताया कि कोमल द्विवेदी जो कि कोरोना हेल्पलाइन 104 के लिये सहयोग प्रदान किया तथा डॉ. ज्योति दुबे जो कि कोरोना वार्ड में ड्यूटी कर रही हैं, उन्हें "आयुष मित्र" से सम्मानित किया गया। डॉ. द्विवेदी कोरोना में लॉकडाउन के समय वे लगातार श्री शंकर लालवानी जी से सम्पर्क में थे तथा कई लोगों को सुविधायें पहुँचाने में मददगार भी रहे। जब कोरोना लॉकडाउन के बाद शहर के निजी क्लीनिक के पुनः शुरू करने की बात आई तब भी शंकर लालवानी जी की भूमिका महत्वपूर्ण रही। उसके बाद धीरे-धीरे शहर को पटरी पर लाना यह उनका महान् कार्य रहा है। ऐसे जन सेवक को हम "आयुष रत्न" से सम्मानित करते हुये खुद को गौरवान्वित महसूस करते हैं

# गजब के फायदे हैं लौंग के



**लौं** ग हमारी रसोई में बहुत आराम से मिल जाती है। इसका प्रयोग खाने के स्वाद से लेकर पूजा पाठ में किया जाता है। वहीं ये आपके स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद साबित होती है। अगर आप छोटी-छोटी परेशानियों के लिए दवां लेना पसंद नहीं करते हैं, तो आपको लौंग के फायदों के बारे में जरूर पता होना चाहिए, क्योंकि इसके औषधीय गुण स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। आइए जानते हैं लौंग के फायदों के बारे में...

- अगर ठंड के मौसम में आप सर्दी-जुकाम से परेशान है, तो लौंग का उपयोग जरूर करें। सर्दी जुकाम होने पर एक लौंग अपने मुंह में डालकर इसे चूसे इसके रस से आपको गले में दर्द, खराश और सर्दी से राहत मिलेगी।
- दांतों के दर्द से परेशान है, तो लौंग आपके लिए बहुत उपयोगी साबित होती है। लौंग के तेल में रुई डुबोकर दांत में दबा लें। इससे आपको दर्द में राहत मिलेगी।
- वहीं पेट की समस्या से निजात पाने के लिए एसिडिटी से राहत पाने के लिए लौंग खूब फायदेमंद होती है। अगर उल्टी जैसा लग रहा है, तो लौंग का सेवन आपको राहत दिलाएगा। अगर पेट फूला हुआ सा लग रहा है, तो भी आपको लौंग खाने से राहत मिलेगी।
- मुंह की दुर्गंध से परेशान है, तो लौंग का सेवन आपकी इस परेशानी को खत्म कर देगा। एक लौंग नियमित लें। धीरे-धीरे मुंह की दुर्गंध से छुटकारा मिल जाएगा।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में लौंग बहुत उपयोगी होती है।
- अगर अक्सर आप पेट दर्द या कब्ज से परेशान रहते हैं, तो सुबह पानी में दो बूंद लौंग का तेल डालकर पीने से आराम मिलता है।



## किसी औषधि से कम नहीं है प्याज का रस

**प्या**ज को लगभग हर सब्जी में डाला जाता है। इसे सलाद के रूप में कच्चा भी खूब खाया जाता है। प्याज हरा और सूखा दोनों प्रकार का प्रयोग में लाया जाता है। यकीनन प्याज के प्रयोग से भोजन का स्वाद बढ़ जाता है परंतु यह केवल भोजन को स्वादिष्ट ही नहीं बनाता अपितु इसमें अनेक ऐसे तत्व होते हैं, जिनसे शरीर को पोषण मिलता है साथ ही यह अनेक रोगों के लिए औषधि का काम भी करता है। यह भोजन पचाने में सहायता करता है तथा शरीर का बल बढ़ाता है। प्याज अच्छा रक्त विकार नाशक भी है।

- रक्त विकास को दूर करने के लिए 50 ग्राम प्याज के रस में 10 ग्राम मिश्री तथा 1 ग्राम भूना हुआ सफेद जीरा मिला लें।
- कब्ज के इलाज के लिए भोजन के साथ प्रतिदिन एक कच्चा प्याज जरूर खाएँ। यदि अजीर्ण की शिकायत हो तो प्याज के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर उसमें एक नीबू निचो? लें या सिरका डाल लें तथा भोजन के साथ इसका सेवन करें।
- बच्चों को बदहजमी होने पर उन्हें प्याज के जूस की तीन-चार बूँदें चटाने से लाभ होता है। अतिसार के पतले दस्तों के इलाज के लिए एक प्याज पीसकर रोगी की नाभि पर लेप करें या इसे किसी कपड़े पर फैलाकर नाभि पर बाँध दें।
- हैजे में उल्टी-दस्त हो रहे हों तो घंटे-घंटे बाद रोगी को प्याज के जूस में जरा सा नमक डालकर पिलाने से आराम मिलता है। प्रत्येक 15-15 मिनट बाद 10 बूँद प्याज का रस या 10-10 मिनट बाद प्याज और पुदीने के रस का एक-एक चम्मच पिलाने से भी हैजे से

राहत मिलती है।

- हैजा हो गया हो तो सावधानी के तौर पर एक प्याला सोडा पानी में एक प्याला प्याज का जूस, एक नीबू का रस, जरा सा नमक, जरा-सी काली मिर्च और थोड़ा सा अदरक का रस मिलाकर पी लें, इससे हाजमा दुरुस्त हो जाएगा तथा हैजे का आक्रमण नहीं होगा।
- बारह ग्राम प्याज के टुकड़े एक किलोग्राम पानी में डालकर काढ़ा बनाकर दिन में तीन बार नियमित रूप से पिलाने से पेशाब संबंधी कष्ट दूर हो जाते हैं। इससे पेशाब खुलकर तथा बिना कष्ट आने लगता है।
- खाँसी, साँस, गले तथा फेफड़े के रोगों के लिए व टॉसिल के लिए प्याज को कुचलकर नसवार लेना फायदेमंद होता है। जुकाम में भी प्याज की एक गाँठ का सेवन लाभदायक होता है।
- पीलिया के निदान में भी प्याज सहायक होता है। इसके लिए आँवले के आकार के आधा किलो प्याजों को बीच में से चीर कर सिरके में डाल दीजिए। जरा सा नमक और कालीमिर्च भी डाल दीजिए। प्रतिदिन सुबह-शाम एक प्याज खाने से पीलिया दूर होगा।
- प्याज को बारीक पीसकर पैरों के तलुओं में लेप लगाने से लू के कारण होने वाले सिरदर्द में राहत मिलती है।
- कान बहता हो, उसमें दर्द या सूजन हो तो प्याज तथा अलसी के रस को पकाकर दो-दो बूँदें कई बार कान में डालने से आराम मिलता है। यदि कोई अंग आग से जल गया हो तो तुरंत प्याज कूटकर प्रभावित स्थान पर लगाना चाहिए।



# जींस पहनें मगर ध्यान से

जींस पहनना अधिकतर लड़कियां पसंद करती है, और ये वार्डरोब का काफी कॉमन हिस्सा है। कम्फर्टेबल होने के साथ-साथ ये काफी स्टाइलिश लुक भी देती है। अगर आप भी जींस पहनना काफी पसंद करती है, तो आपको जींस से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण बातों के बारे में जानकारी होनी चाहिए, क्योंकि अगर आप इन बातों से अनजान है, तो इसका असर आपके पूरे लुक पर पड़ सकता है। इसलिए जींस खरीदते समय आपको कुछ बातों का ख्याल रखना चाहिए आइए जानते हैं.....

## कैसे शुरू हुआ जींस का फैशन?

दुनिया की पहली जींस साल 1870 में लोब स्ट्रॉस ने डिजाइन की थी। मोटे कपड़े की मजबूत और टिकाऊ यह पैट फैक्ट्रियों में काम करने वाले मजदूरों के लिए बनाई गई थीं। यह नीले रंग में डाई की जाती थीं ताकि उन्हें पहनने वालों को मजदूरों के रूप में पहचाना जा सके। यही पहली जींस बाद में लेवाइस कंपनी के रूप में पूरी दुनिया में छा गईं।

डेनिम के कपड़े की खासियत यह मानी जाती थी कि यह गर्मियों में पैरों को ठंडा रखता है और तीखी सर्दी में गर्माहट देता है। फटी हुई जींस का फैशन इस पहली जींस के करीब 100 सालों बाद आया। 1970 से पहले तक वही लोग फटी जींस पहनते थे जो नई जींस नहीं खरीद पाते थे। उस जमाने में फटी जींस पहनने गरीब होने की निशानी थी।

- अगर लो वेस्ट जींस पहन रही है, तो इसके साथ क्रॉप टॉप बिल्कूल भी न पहनें ये आपके पूरे लुक को खराब कर सकती है। इसलिए लो वेस्ट जींस पहनते समय टॉप का ख्याल जरूर रखें।
- हमेशा सोबर और डिसेंट कलर ही चुने। बहुत भड़कीले रंगों को न चुने ये आपके लुक को बिगाड़ सकता है। इसलिए भड़कीले रंगों का चुनाव न करें। इसकी जगह बिल्कूल सोबर कलर चुनें।
- अपने साइज की और अच्छी फिटिंग की ही जींस पहने। अगर आपकी हाइट कम है तो हाई राइज डेनिम जींस पहने
- स्किनी जींस पहनते वक्त इस बात का ख्याल रखेंकि आप इसके साथ सीमलेस अंडरवियर पहनने की गलती न करें ये आपके पूरे लुक को भद्दा दिखा सकती है।
- अपने कफर्ट को देखते हुए जींस का चुनाव करें। फैशन के ऐसा कुछ ट्राई न करें जिसमें आप कफर्ट नहीं रह पाती है। इसलिए सोच-समझकर जींस पहनें





# मुलायम स्किन के लिए सर्दियों में भूल कर भी ना करें इन चीजों का इस्तेमाल

**स** र्दियों के मौसम में त्वचा झड़ हो जाती है। ठंड के मौसम में महिलाएं अपनी रुखी और बेजान स्किन को लेकर काफी परेशान रहती हैं। इस मौसम में अगर स्किन की देखभाल ठीक तरीके से ना की जाए तो चेहरे पर झड़ पैचेस हो जाते हैं। इसके अलावा स्किन पर खुजली और रुखापन देखने को मिलता है।

महिलाएं सर्दियों में अपनी स्किन की देखभाल के लिए घरेलू तरीके का इस्तेमाल करती हैं। लेकिन कई बार किचन में मौजूद चीजों का यूज करने से ठंड के मौसम में स्किन को ज्यादा झड़ कर देता है। मुलायम और ग्लोइंग स्किन के लिए इन चीजों से रहें दूर।

## नींबू

नींबू का इस्तेमाल चेहरे को ब्राइट करने के लिए

किया जाता है। नींबू में एसिड होता है जो ठंड में स्किन को झड़ कर देता है। ठंड में नींबू का इस्तेमाल करने से चेहरे पर जलन भी हो सकती है। सर्दियों के मौसम में स्किन पर नींबू का इस्तेमाल ना करें। सर्दियों में बार बार चेहरा धोने से स्किन झड़ हो जाती है। सर्दियों में बार बार चेहरा धोने से बचें, क्योंकि इससे चेहरे का नेचुरल ऑयल कम हो जाता है। रात को सोने से पहले मेकअप हटाने के लिए पानी का नहीं वेट वाइप का इस्तेमाल करें।

## टमाटर

स्किन केयर के लिए टमाटर का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन सर्दियों के मौसम में टमाटर का इस्तेमाल करना स्किन के लिए लाभकारी है। टमाटर में एसिड पाया जाता है जो कि स्किन के

नेचुरल ऑयल को कम करता है।

## एक्सफोलीएट्स कम करना

सर्दियों को मौसम में स्किन को बार बार एक्सफोलीएट्स करने से स्किन झड़ हो जाती है। सर्दियों में एक्सफोलीएट्स करने से बचना चाहिए। हफ्ते में एक बार या फिर दो बार एक्सफोलीएट करना चाहिए।

## चावल का आटा

गोरे रंग के लिए महिलाएं चावल के आटे का फेस पैक का यूज करती हैं। चावल का फेस पैक एंटी एजिंग के लिए काम करता है। चावल के आटे में स्टार्च होता जो कि स्किन को झड़ करते हैं। सर्दियों में चावल के आटे का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

# ठंड के मौसम में छोटे बच्चों का रखें ख्याल

**स** र्दियों के मौसम में छोटे बच्चों को अतिरक्त केयर की आवश्यकता होती है। इसलिए जरूरी है कि घर के बड़े अपने नन्हें शिशु का विशेषतौर पर ख्याल रखें। अगर छोटे नन्हें बच्चों को ठंड लग जाए तो उन्हें बुखार और सर्दी हो जाती है। इसलिए उन्हें सर्दियों को मौसम में ठंडक से बचाकर और अच्छी तरह से ओढ़ाकर रखना आवश्यक होता है। इसी के साथ कई बातें जिनका ख्याल रखने की जरूरत होती हैं। आइए जानते हैं कुछ जरूरी बातें..

- सर्दियों के मौसम में छोटे बच्चों को अच्छी तरह से ओढ़ाकर रखें। बच्चों को ठंडी अधिक लगती है, इसलिए उनका विशेषतौर पर ख्याल रखें। पैरों में मोजे पहनाकर रखें। सर को अच्छी तरह से ओढ़कर रखें। छोटे बच्चों को लेयरिंग में कपड़े पहनाएं।
- बच्चों की नियमित रूप से मालिश करें। उनकी सरसो के तेल से मसाज करें। फिर हल्की-हल्की धूप उन्हें दिखा दें। मालिश के तुरंत बाद उन्हें नहलाने न ले जाएं। अधिक सर्दी होने पर शिशु को नहलाने की बजाए साफ तौलिए को हल्के गुनगुने पानी में भिगोकर बच्चे के शरीर को साफ कर दें।
- सर्दियों के मौसम में ठंडक ज्यादा होने पर बच्चों को ज्यादा घर से बाहर न लें जाएं। ख्याल रखें जैसे ही शाम हो जाए वैसे ही कमरे के दरवाजे-खिड़की बंद रखें लेकिन सुनिश्चित करें कि बच्चे का कमरा हवादार हो।
- कुछ खिलाते वक्त या पानी पिलाते समय बच्चों के कपड़े गीले हो जाए तो तुरंत उनके कपड़े बदलकर उन्हें सूखे और साफ कपड़े पहनाएं उन्हें गीले कपड़ों में न रखें।
- बिस्तर ठंडा न रहें इसके लिए शिशु के सोने से पहले गर्म पानी की थैली या हीटिंग पैड बिस्तर पर रखें इससे शिशु के सोने से पहले बिस्तर ठंडा नहीं रहेगा।



## सर्दियों में गर्भवती महिलाएं रखें सेहत का ख्याल

**स** र्दियों के मौसम में सेहत का ख्याल रखना बहुत जरूरी होता है। ताकि बीमारियों से दूर रहा जा सके। वहीं ये जिम्मेदारी तब और बढ़ जाती है जब आप गर्भवती होती है। जी हां यदि आप गर्भवती है, तो आपको सर्दियों के मौसम में अपना विशेष ख्याल रखने की जरूरत है, क्योंकि ऐसे में सिर्फ आप अकेली नहीं है आपके साथ एक नन्ही सी जान जुड़ी है, जिसका आपको बहुत अच्छे से और समझदारी के साथ ख्याल रखना है। सर्दियों में सही आहार और कुछ महत्वपूर्ण बातों का ख्याल रखने की जरूरत होती है। तो आइए जानते हैं सर्दियों के मौसम में आपको किन बातों का ख्याल रखना चाहिए....

सर्दियों के मौसम में खुद को एक्टिव रखने के लिए गर्भवती महिलाओं को योग करना चाहिए लेकिन ख्याल रखें कि आप किसी एक्सपर्ट की सलाह के अनुसार ही योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।

गर्भवती महिलाओं को ठंड से बचाव की जरूरत होती है। इसलिए गर्म कपड़े पहनें। ताकि

आप ठंड से बचकर रह सके। क्योंकि गर्भ में पल रहे बच्चों पर बाहर के मौसम का भी प्रभाव पड़ता है, इसलिए आपको अपनी पूरी अच्छी तरह से देखभाल करनी है। साथ ही पांव में मोजे पहनकर रखें। घर में भी चप्पल पहनकर ही घूमें।

सेहत के लिए पौष्टिक आहार लेना बहुत जरूरी है। सर्दी में रोग-प्रतिरोधक क्षमता मजबूत रहें इसलिए अपनी डाइट का ख्याल रखें।

सर्दियों में गर्भवती महिलाओं की स्किन काफी ड्राई हो जाती है इससे निजात पाने के लिए कोई अच्छा मॉइश्चराइजर लगाएं। इसके अलावा आप बेबी ऑयल का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

नहाने के बाद अपने पूरे बाँडी पर बेबी ऑयल से हल्के हाथों से मसाज करके गर्म कपड़े पहन लें।

सर्दियों के मौसम में अगर आपको जुकाम सर्दी, बुखार ऐसी कोई भी समस्या होती है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। अपने हिसाब से किसी भी चीज का सेवन न करें। डॉक्टर के परामर्श के बाद ही किसी चीज का सेवन करें।

# ओरल कंट्रासेप्टिव: गर्भ निरोधक गोलियों को लेकर स्त्रियों के मन में रहती है शंकाएं

**प**रिवार नियोजन के लिए महिलाएं गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन करती हैं। लेकिन उनके मन में इसे खाते वक्त न जाने कितनी शंकाएं पैदा होती हैं। उनके मन में सवाल उठते हैं कि इसके साइड इफेक्ट क्या हो सकते हैं? इनके इस्तेमाल का सही तरीका क्या है? कितनी लंबी अवधि के लिए इनका सेवन कर सकते हैं? कहीं इनके सेवन से मासिक चक्र की प्रक्रिया में तो कोई दिक्कत नहीं आएगी? ऐसे में अगर इनके जवाब ना मिलें तो यह शंकाएं तनाव का कारण बन जाती हैं। इसलिए समय पर इनकी जानकारी लेनी जरूरी होती है। आज हम आपको इस लेख के माध्यम से गर्भनिरोधक गोलियों से संबंधित मुख्य जानकारियों से रूबरू कराएंगे।

## स्त्री के प्रजनन तंत्र के लिए गर्भनिरोधक गोलियों का काम?

इन गोलियों के सेवन से स्त्री की ओवरीज में एग बनने की प्रक्रिया कुछ वक्त के लिए रुक जाती है। यही कारण होता है कि स्त्रियां कंसीव नहीं कर पाती हैं।

## क्या है इन गोलियों को लेने का सही तरीका?

अगर इन गोलियों का इस्तेमाल कोई स्त्री पहली बार करती है तो पीरियड्स के दूसरे दिन से वे नियमित रूप से निश्चित समय पर दवा लेना शुरू कर दे। बता दें कि एक पैकेट में 21 गोलियां होती हैं इन 21 गोलियों को लेने के बाद 7 दिन का ब्रेक शरीर को देना बेहद जरूरी होता है। उसी दौरान संभावित रूप से दोबारा पीरियड्स शुरू हो जाते हैं। जैसे ही गैप खत्म हो जाता है स्त्रियां फिर इन गोलियों का सेवन शुरू कर दें। ये तरीका बेहद सुरक्षित होता है।

## इन 21 दिनों के कोर्स में अगर बीच में 1 दिन दवाई लेना भूल जाएं तो क्या करें?

अगर कोई स्त्री बीच में दवाई लेना भूल जाती है तो अगले दिन जैसे ही याद आए तुरंत दवाई ले लें। उदाहरण के तौर पर यदि आप कल दवाई लेना भूल गई हैं और आपको आज सुबह याद आया है तो आप तुरंत दवाई ले लें और शाम को निर्धारित समय पर दूसरी दवाई भी ले लें। ध्यान रखें इस लापरवाही की वजह से दवाइयों का असर कम हो जाता है। ऐसे में आप दूसरे प्रोटेक्शन का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## नवविवाहित महिलाओं को इस दवा का सेवन करना चाहिए?

यह तरीका परिवार नियोजन के लिए बेहद सुरक्षित है और अगर वे इन दवाओं को लेना बंद भी कर देती हैं तो बाद में आसानी से कंसीव कर सकती हैं। ऐसे में अगर नवविवाहित महिला इसका सेवन करती हैं तो उन्हें बाद में कंसीव करने में दिक्कत नहीं होगी।

## कितनी लंबी अवधि तक इन दवाओं का सेवन किया जा सकता है?

एक्सपर्ट्स 5 साल तक इन दवाओं का सेवन सुरक्षित मानते हैं लेकिन उन्हें समय समय कुछ टेस्ट करवाने होते हैं। लेकिन जो महिलाएं लंबे समय तक इनका सेवन करती हैं उन्हें पैरों की नसों में ब्लड क्लोटिंग की समस्या नजर आने लगती है। अगर इस तरह की परिस्थिति बनती है तो इसे डीबीटी यानी डीप वेंस थ्रॉम्बोसिस कहते हैं। इसीलिए लंबे समय तक का इन दवाओं का सेवन करने वाली महिलाओं को डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए।

## इन गोलियों के साइड इफेक्ट्स?

कुछ स्त्रियों को इनके सेवन के दौरान सिरदर्द, उल्टी या जी मचलाने जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इसके पीछे का कारण है कि इन दवाओं में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन का मिश्रण मौजूद होता है, जिसकी वजह से यह समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं।



## क्या वजन बढ़ना भी इसके साइड इफेक्ट्स में आता है?

जैसे कि हमने पर भी बताया कि इनके अंदर एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन पाया जाता है। पहले इन गोलियों में इन दोनों की अधिकता ज्यादा पाई जाती थी। जिसके प्रभाव से शरीर में वाटर रिटेंशन की समस्या हो देखने को मिलती थी साथ ही शरीर में पानी जमा होने लगता था। इस समस्या के चलते महिलाओं को ऐसा लगता है कि उनका वजन बढ़ने लगा है। लेकिन अब गर्भनिरोधक गोलियों में यह दोनों हार्मोन सीमित मात्रा में पाए जाते हैं इसलिए इस तरह के साइड इफेक्ट नजर नहीं आते।

## आइपीएल का इस्तेमाल?

जो महिलाएं आइपीएल का इस्तेमाल गर्भनिरोधक गोली की तरह लेती हैं उन्हें बता दें कि यह गोली आकस्मिक स्थिति में लेनी होती है। इन गोलियों के इस्तेमाल से शरीर में हॉर्मोन असंतुलित हो जाते हैं और एक्टोपिक प्रेगनेंसी यानी फेलोपियन ट्यूब्स

में भ्रूण विकसित हो सकता है। ऐसे में स्त्रियां आइपीएल का इस्तेमाल डॉक्टर की सलाह पर ही करें। कई ऐसी भी महिलाएं भी हैं जो इनके सेवन के बाद भी प्रेगनेंट हो जाती हैं।

## मासिक चक्र के लिए गर्भनिरोधक गोलियां?

क्योंकि इन गोलियों में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन नामक दो ऐसे फीमेल हार्मोन मौजूद होते हैं इसीलिए इन के माध्यम से मासिक चक्र को नियमित रखा जा सकता है। पीसीओडी यानी पॉलीसिस्टिक ओवेरियन डिजीज होने पर पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं, जिसे दूर करने के लिए लड़कियां शादी से पहले गर्भनिरोधक गोलियां डॉक्टर की सलाह पर लेती हैं।

## गर्भनिरोधक गोलियों के अलावा और क्या तरीका है परिवार नियोजन का?

गर्भनिरोधक गोलियों के अलावा डॉक्टर द्वारा बताए गए तरीके कितने सुरक्षित हैं इनका निर्णय



# रोज गुड़ खाने के ये फायदे

**गु**ड़ गन्ने से बना एक नेचुरल प्रोडक्ट है, जिसे चीनी की तुलना में मीठे का एक ज्यादा हेल्दी विकल्प माना जाता है। पर क्या हम रोज गुड़ खा सकते हैं? पोषण विशेषज्ञों की मानें, तो 100 ग्राम गुड़ में 10 से 15 ग्राम फ्रुक्टोज होता है, जिसे रोज खाने से आपका ब्लड शुगर बढ़ सकता है। इसलिए किसी को भी हर रोज 5 ग्राम से अधिक गुड़ नहीं खाना चाहिए। इस तरह स्वस्थ मात्रा में रोज गुड़ खाने से ये आपकी शरीर में गर्माहट पैदा करेगा और मेटाबोलिज्म को सही रख कर शरीर को कई फायदे पहुंचा सकता है।

## कब्ज में गुड़

कब्ज में गुड़ खाना इसे निजात पाने का एक रामबाण इलाज है। अगर किसी व्यक्ति को पेट में कब्ज, गैस या एसिडिटी तो उसे गुड़, सेंधा नमक और काला नमक मिलाकर खाने से काफी सुकून मिल सकता है। घी के साथ गुड़ खाना कब्ज से निजात पाने का सबसे अच्छा तरीका है। इसके लिए एक चम्मच घी के साथ गुड़ खाएं।

## दांतों से प्लाक हटाने और मुंह की बदबू में

दांतों के प्लाक और टार्टर से छुटकारा पाने के घरेलू उपाय के रूप में आप सौंफ को गुड़ के साथ मिला कर खा सकते हैं। इस तरह गुड़ आपको मुंह के स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है।

## हड्डियों की मजबूती के लिए

गुड़ के साथ गोंद के लड्डू बना कर खाना आपकी बोन मिनरल डेंसिटी को बढ़ाता है। ये शरीर में अंदर से गर्मी लाता है और हड्डियों को मजबूत बनाता है।

## सर्दी-जुकाम में गुड़

गुड़ सर्दी-जुकाम में भी बहुत फायदेमंद है। अगर

आप गुड़ के साथ तिल मिला कर खाएं, तो ये बदलते मौसम में आपको इन्फेक्शन और सर्दी-जुकाम से बचा सकता है। अपने यहां इसी कारण सर्दियों में तिल-गुड़ के लड्डू बनाए जाते हैं।

## इम्यूनिटी बूस्टर है गुड़

गुड़ शरीर के लिए इम्यूनिटी बूस्टर की तरह काम करता है। इसके लिए आप गुड़ को हल्दी के साथ मिला कर इस्तेमाल करें। इसका एंटीवायरल और एंटी ऑक्सीडेंट गुण आपको सर्दियों में बीमार पड़ने से बचाएगा।

## शरीर की रिकवरी के लिए

सौंठ के साथ गुड़ खाना बुखार में आपको आराम दिला सकता है। इसके अलावा किसी भी बीमारी से रिकवरी में आप सौंठ के साथ गुड़ खा सकते हैं। ये शरीर के सूजन को कम करता है और अंदर से मजबूती बढ़ाता है।

## बालों के विकास के लिए

गुड़ और एलिव सीड (हलीम के बीज) के संयोजन फोलिक एसिड और आयरन के अवशोषण करने में मदद कर सकते हैं। इसका नियमित सेवन करने से ये स्किन में पिग्मेंटेशन को कम करने में भी मदद कर सकता है और बालों के विकास को बढ़ाने में भी मदद करता है।

## पीरियड्स और पीसीओडी में

गुड़ और धनिया का मेल पीरियड्स और पीसीओडी के लक्षणों में कमी ला सकता है। इस फूड कॉम्बिनेशन में गुड़ खाने से पीरियड्स के दौरान ब्लीडिंग कम हो सकती है और पीरियड्स का दर्द से भी राहत दिला सकता है।

## क्रेविंग कम करने के लिए

अगर आपको बार-बार खाने की क्रेविंग होती है, तो आप मूंगफली के साथ गुड़ खा सकते हैं। यह

स्वादिष्ट संयोजन ताकत बढ़ाने में मदद करता है। यह भूख को नियंत्रित कर सकता है और क्रेविंग को कम कर सकता है। इसलिए जब भी आपको क्रेविंग हो आपको गुड़ के साथ मूंगफली खाना चाहिए।

## वजन घटाने में मददगार

वजन घटाने में गुड़ बहुत मददगार है। गुड़ हमारे शरीर से विषाक्त पदार्थों को हटाकर पाचन को भी बढ़ावा देता है। भोजन के बाद गुड़ का एक टुकड़ा सेवन करना पाचन तंत्र के लिए बहुत अच्छा माना जाता है और ये मेटाबोलिज्म को तेज करके वजन संतुलित रखने में मदद करता है।

## रात में गुड़ खाने से क्या फायदा

रात को सोने से पहले गर्म दूध के साथ गुड़ का सेवन करने से न केवल आपके पाचन में सुधार होगा, बल्कि यह पेट की समस्याओं से राहत दिलाने में भी मदद करेगा। अगर आपको पाचन संबंधी कोई समस्या है, तो आप गर्म दूध और गुड़ का सेवन करके इससे राहत पा सकते हैं। दूध के साथ गुड़ का सेवन करने से भी जोड़ों के दर्द से राहत मिलती है।

## गुड़ खाने के नुकसान

100 ग्राम गुड़ में 385 ग्राम कैलोरी होता है, जिसे ज्यादा खाना आपका वजन बढ़ा सकता है। इसके अलावा ज्यादा गुड़ खाने के और भी नुकसान हैं। जैसे कि

- ब्लड शुगर का बढ़ना
- इंटेस्टाइन इन्फेक्शन को बढ़ा सकता है।
- ज्यादा खाने पर पेट खराब कर सकता है।
- तो, सर्दी के इस सर्द मौसम में गर्म तासीर वाली ये हेल्दी चीज जरूर खाएं, पर रोज नहीं। इस तरह गुड़ के सेवन से अपने शरीर को रखें स्वस्थ और ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के साथ डायबिटीज से रहें दूर।

# जर्म्स से सुरक्षा के लिए घर की इन चीजों को भी करें डिसइंफेक्ट

**व**र्तमान समय में हम जितने सतर्क रहेंगे हानिकारक कीटाणुओं और बैक्टीरिया से उतने ही सुरक्षित रह पाएंगे। आपके लिए जरूरी है कि आप स्वच्छता के नियमों का पालन करें। नियमित रूप से साबुन से हाथ धोएं, मास्क लगाएं और सामाजिक दूरी के नियमों का पालन करें। लेकिन सवाल यह उठता है कि इतना सब कर लेने से क्या हम खुद को वायरस और बैक्टीरिया से सुरक्षित रख सकते हैं। यहां खुद के साथ-साथ घर की उन चीजों पर भी ध्यान देनी चाहिए, जिन्हें बार-बार छुआ जाता है और हम अक्सर उन्हें साफ करना भूल जाते हैं। आइए उन्हीं 10 चीजों की बात करते हैं। साथ में यह भी जानेंगे कि कैसे उन्हें डिसइंफेक्ट करें।

## दरवाजे की कुंडी

घर है तो उसमें कई दरवाजे भी होंगे। बेडरूम के लिए अलग दरवाजा, ड्राइरूम के लिए अलग दरवाजा, किचन के लिए अलग दरवाजा, बाथरूम के लिए अलग दरवाजा और घर का मेन दरवाजा तो है ही। इन दरवाजों की कुंडियों को अक्सर बार-बार छुआ जाता है। इसलिए हानिकारक कीटाणुओं से बचने के लिए इसे नियमित रूप से डिसइंफेक्ट करें, ताकि घर में कोई कीटाणुओं का शिकार न हो। डिसइंफेक्ट करने के लिए आप डिसइंफेक्टेंट स्प्रे इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें आपको ज्यादा सोचने की भी जरूरत नहीं है, स्प्रे उठाइये और जल्दी से साफ कर लीजिए।

## फर्निशिंग

फर्निशिंग के सामान जैसे सोफा, पर्दे आदि हर कोई छूता है। लेकिन इन्हें भी डिसइंफेक्ट करना चाहिए, इसके बारे में हम नहीं सोचते। पर समस्या यह है कि इन्हें डिसइंफेक्ट कैसे किया जाए। साबुन या सैनिटाइजर से तो इसे डिसइंफेक्ट नहीं कर सकते। ऐसे में आपको डिसइंफेक्टेंट स्प्रे इस्तेमाल करना चाहिए। यह तुरंत सूख जाता है और आपको पोछने की भी जरूरत नहीं।

## कारपेट

कारपेट घर की खूबसूरती बढ़ाने में मदद करते हैं। इसे हम ज्यादातर ड्राइंग रूम में देखते हैं। ये ऐसी चीज है, जिसे हम धो नहीं सकते, क्योंकि यह बहुत मोटे होते हैं। इसको डिसइंफेक्ट करने के लिए आपको स्प्रे का इस्तेमाल करना चाहिए। इससे कारपेट पर मौजूद कीटाणु मर जाएंगे।

## बीन बैग

बीन बैग को लोग आरामदायक चेयर के रूप में इस्तेमाल करते हैं। यह एक तरह का पोर्टेबल बैग



होता है। इस पर बैठकर लोग अपना काम करते हैं, कुछ पढ़ते हैं और कुछ गेम खेलते हैं। घर में बीन बैग ज्यादा इस्तेमाल होता है, इसलिए इसे भी खूबसूरत स्प्रे से डिसइंफेक्ट करें। यह असरदार स्प्रे कुछ ही सेकंड में सामानों पर मौजूद जर्म्स को मार देता है।

## गद्दे

आप सोच रहे होंगे कि कीटाणुओं की पहुंच क्या बेड के गद्दों तक भी हो सकती है? कीटाणु हमें दिखते नहीं हैं, इसलिए हमें पता नहीं कि ये कहां-कहां हो सकते हैं। आपको यह ध्यान देना है कि जो चीजें बार-बार और हर कोई इस्तेमाल कर रहा है, उसे डिसइंफेक्ट जरूर करें। आप बेडशीट को रोजाना धो सकते हैं, लेकिन गद्दों को धोना संभव नहीं है। इसलिए इस पर डिसइंफेक्टेंट स्प्रे का इस्तेमाल करें।

## डोर मैट्स

पर्दे, गद्दे और कारपेट साफ करने के साथ-साथ डोर मैट्स भी जरूर डिसइंफेक्ट करें। यह एक ऐसी चीज है, जिस पर सबसे ज्यादा कीटाणु पाए जाते हैं। घर में हर किसी का जूता इस पर से होकर गुजरता है, इसलिए इसे स्प्रे से डिसइंफेक्ट करना न भूलें।

## शॉपिंग बैग्स

अनलॉक का समय चल रहा है, ऐसे में आप बाहर

किसी काम के लिए भी जाते होंगे और कुछ खरीदारी भी करते होंगे। शॉपिंग करने के बाद जब भी आप घर आएंगे, तो शॉपिंग बैग जरूर धोएं। अगर वह बैग धोने वाला नहीं है, तो उसे स्प्रे से डिसइंफेक्ट करें।

## स्टडी टेबल

स्टडी टेबल या राइटिंग टेबल हर किसी के घर में होता है। यह एक ऐसी वस्तु है, जिसका इस्तेमाल रोजाना होता है। खासकर बच्चे इसका ज्यादा इस्तेमाल करते हैं। इस जगह पर कीटाणुओं के होने की पूरी संभावना रहती है। इसलिए रोजाना सुबह पूरे घर के साथ-साथ इसे भी स्प्रे से डिसइंफेक्ट करें।

## चाबियां

कीटाणुओं से सुरक्षा के लिए आप घर में हर चीज को डिसइंफेक्ट कर रहे हैं, लेकिन आप चाबियों को कैसे भूल सकते हैं। यह एक ऐसी चीज है, जिसे हर कोई छूता है। इसलिए इसे भी अच्छे से डिसइंफेक्ट कीजिए।

## अलमारी के डोर हैंड्स

बार-बार छुई जाने वाली चीजों में अलमारी के डोर हैंड्स भी शामिल हैं। इसमें दवाईयों से लेकर अन्य दूसरी महत्वपूर्ण चीजें रखी होती हैं। इसे घर में हर कोई छूता है, इसलिए इसे डिसइंफेक्ट करने के लिए डिसइंफेक्टेंट स्प्रे जरूर इस्तेमाल करें।



# अनिद्रा से परेशान हैं, तो इन तरीकों से सोएं चैन की नींद

**म** नोरोग विशेषज्ञों के अनुसार अच्छी, अबाधित व गहरी नींद आना आपकी स्वस्थ जीवनशैली से संबंधित है। वस्तुतः अनिद्रा या नींद न आना मस्तिष्क संबंधी एक विकार है, जिसे दूर किया जा सकता है... नींद मानव मस्तिष्क द्वारा संचालित एक बेहद पेचीदा प्रक्रिया है, जो इंसान के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। इसके साथ ही इंसान के जिंदा रहने के लिए भी नींद जरूरी है। अनिद्रा या नींद न आना मानव मस्तिष्क के विकार से जुड़ा सबसे प्रमुख व सर्वाधिक पाया जाने वाला लक्षण है। अनिद्रा के चलते रोगी को पर्याप्त व पूर्ण गुणवत्ता की नींद नहीं आती है और उसके मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर विपरीत असर डालती है। देश में लगभग एक करोड़ लोग ऐसे हैं, जो गंभीर अनिद्रा के शिकार हैं।

## अनिद्रा के प्रकार

अनिद्रा के विभिन्न प्रकारों और उनके लक्षणों को समझना आवश्यक है।

**स्लीप लैग:** इससे ग्रस्त लोगों को रात्रि में लेटने के बाद दो-तीन या चार घंटे तक नींद नहीं आती और देर रात या सुबह कब नींद आई, उन्हें पता ही नहीं चलता। ये रोगी देर से सोने के बाद 6 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद लेने के बाद सुबह देर से 10, 11 या 12 बजे ही उठते हैं। रोजमर्रा के तनाव, रातभर नेट व टीवी की लत या लंबे समय से देर तक (सुबह 3 से 4 बजे तक) पढ़ाई करने की आदत के चलते स्लीप लैग की समस्या होती है।

**नाइट टाइम अवेकनिंग:** गंभीर व्यापारिक व पारिवारिक तनाव व किसी आत्मग्लानि के चलते व्यक्ति पहले तो सो जाता है, लेकिन अचानक बीच रात में चौककर उसकी नींद टूट जाती है,

उसका दिल धड़कने लगता है और व्यक्ति के मन में आत्मग्लानि, चिंता व नकारात्मक विचार सक्रिय हो जाते हैं और दोबारा सो नहीं पाता है और कभी-कभी तो वह बिस्तर छोड़कर इधर-उधर सुकून के लिए तड़पता है। तनाव के अलावा पैनिक डिसऑर्डर व जनरलाइज्ड एंग्जाइटी डिसऑर्डर में भी इसी प्रकार से नींद प्रभावित होती है।

**मॉर्निंग इनसोमनिया:** रोगी को रात्रि में लेटने के बाद नींद आ जाती है, लेकिन सुबह नियत समय से दो तीन घंटे पहले ही अधूरी नींद से व्यक्ति उठ पड़ता है।

**फ्रेगमेंटेड स्लीप:** रोगी को पूरी रात नींद टूट-टूटकर आती है। वह पूरी रात न सो पाता है और न ही होश में रहता है और रात भर एक प्रकार की गफलत में रहता है। वह रात भर अनेक परेशान करने वाली हरकतें करता है व सुबह उठने पर बीती रात उसे अपनी कोई भी हरकत याद नहीं रहती है। इस प्रकार की नींद की समस्या शराब व नींद की गोलियों के पुराने लती (जिन्हें अचानक नशा मिलना बंद हो जाए) लोगों को होती है।

**डे टाइम सोमनोलेंस:** अनिद्रा के ऐसे रोगी दिन में ऊंघते रहते हैं और दिन के वक्त कहीं भी बैठे-बैठे भी एक मिनट में खर्राटे लेकर सोने लगते हैं। यहां तक कि इस रोग से ग्रस्त वाहन चालक चलती गाड़ी में सो जाते हैं और दुर्घटना कर बैठते हैं। शरीर से मोटे लोगों में ये समस्या ज्यादा होती है जो रात में जोर के खर्राटों के साथ सोते हैं और स्लीप एपनिया रोग से ग्रस्त होते हैं। ऐसे रोगियों के सोते समय सांस रुक जाने की वजह से रात भर थोड़ी-थोड़ी देर में नींद टूटती है व पूरी रात वे गहरी नींद न आने के कारण दिन भर ऊंघते रहते हैं।

**नो स्लीप:** रोगी को अचानक से पूरी रात एक पल भी नींद नहीं आती है। अमूमन जिसे रात भर नींद न आए, वह अगले दिन भरपूर सो लेता है लेकिन साइकोसिस से ग्रस्त रोगी अगले दिन भी नहीं सो पाता है। इस रोग में रोगी को नींद की गोलियों से भी नींद नहीं आती है।

## मर्ज का इलाज

एक अच्छी नींद हमेशा एक अच्छी जीवनशैली की पहचान होती है। इसके लिए स्वस्थ मन, स्वस्थ शरीर व सही दिनचर्या का होना जरूरी है...

**दिनचर्या:** हमेशा रात्रि में एक निश्चित समय पर सोना और सुबह लगभग एक ही समय पर उठने की आदत से अनिद्रा से जुड़े सभी विकारों से बचा जा सकता है।

**स्वस्थ हल्का भोजन:** हम नाश्ता व दोपहर के समय भारी भोजन भी कर सकते हैं, लेकिन अच्छी नींद के लिए रात का भोजन हल्का व तेल रहित होना चाहिए। रात में चाय, कॉफी या कोल्ड ड्रिंक लेना नींद पर विपरीत असर डालता है। रात में एक गिलास गर्म दूध नींद लाने में सहायक होता है।

**व्यायाम:** दिन में श्रम करना व पर्याप्त व्यायाम करना अच्छी नींद के लिए आवश्यक है।

**नींद की गोलियों से बचें:** अनिद्रा के इलाज में नींद की गोलियां या शराब लेना बिल्कुल भी सही नहीं है। यदि आप महीने में पांच बार से अधिक नींद की गोलियां लेते हैं तो आपको निश्चित ही डॉक्टर की सलाह की जरूरत है। हर प्रकार का नशा जैसे धूम्रपान, गांजा, भांग व अन्य ड्रग्स नींद के संचालन को स्थाई रूप से नुकसान पहुंचाते हैं। ये मादक पदार्थ अनेक प्रकार के शारीरिक व मानसिक रोगों को जन्म देते हैं।

# कपल्स के बीच समय की कमी हो सकती है बढ़ते रिलेशनशिप डिप्रेशन का कारण



**ए** क रिश्ता विश्वास पर बनाया जाता है और जब संदेह या दरार बीच में आती है, तो रिश्ते को टुकड़ों में टूटने में समय नहीं लगता है। आज के इस बदलते युग में जितनी आसानी से जल्दी रिश्ते बनते हैं, उतनी ही जल्दी टूट भी जाते हैं। ऐसे में रिश्तों में दरार और अनबन कपल्स में डिप्रेशन का कारण बन सकता है। आजकल अधिकतर युवा पीढ़ी इस स्थिति से गुजर रही है। रिश्तों को संभालने में असमर्थ होना और तालमेल न बिठा पाना रिश्ते टूटने की बड़ी वजह है। ऐसे में जो युवा पीढ़ी रिलेशनशिप डिप्रेशन से जूझ रही है, उनके लिए यहां इससे बचने के कुछ उपाय दिए गए हैं। लेकिन इससे पहले आप रिलेशनशिप डिप्रेशन के कारण जान लीजिए।

## रिलेशनशिप डिप्रेशन का कारण

अगर हम रिलेशनशिप डिप्रेशन और रिश्तों के टूटने के बारे में बात करें, तो आजकल की जीवनशैली इसका एक प्रमुख कारण हो सकती है। ऐसा इसलिए कि आज अधिकांश लोग इतने व्यस्त हो चुके हैं, कि वह एक-दूसरे को समय ही नहीं दे पाते हैं। ऐसे में धीरे-धीरे कपल्स के बीच दूरी आने लगती है, जो कि अंततः रिश्ते में दरार पैदा कर सकती है। जी हां, क्योंकि एक सफल रिश्ते के लिए, एक दूसरे को उचित समय देना महत्वपूर्ण है। यदि यह संभव नहीं है, तो कम से कम कुछ क्वालिटी टाइम एक साथ बिताएं। इससे कपल्स के बीच नकारात्मक भावनाओं को दूर किया जा सकता है। कपल्स के बीच दूरी या रिश्ते का टूट जाना आपको अकेलापन महसूस करवा सकता है और यही अकेलापन आगे चलकर

डिप्रेशन की स्थिति पैदा कर सकता है।

## रिलेशनशिप डिप्रेशन के प्रभाव

- रिलेशनशिप डिप्रेशन आपके शारीरिक और मानसिक दोनों स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। आइए यहां रिलेशनशिप डिप्रेशन के कुछ प्रभाव जानें।
- रिलेशनशिप डिप्रेशन के कारण व्यक्ति के स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ सकता है।
- रिलेशनशिप डिप्रेशन का असर व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर पड़ता है। ऐसे में व्यक्ति भावनात्मक रूप से असुरक्षित महसूस करता है और वहीं कुछ लोग तनाव, उदासीनता और अकेलेपन का भी शिकार होते हैं।
- आमतौर पर कुछ लोग ऐसी स्थिति से निपट लेते हैं, लेकिन कुछ लोगों में दर्द को सहन करने की क्षमता नहीं होती है। ऐसे में कभी-कभी इतना तनाव इतना बढ़ जाता है कि वह डिप्रेशन की स्थिति पैदा करता है। वहीं यह आपकी अन्य शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं को भी पैदा करता है।
- रिश्तों में असफलता और रिलेशनशिप डिप्रेशन आपके परिवारजनों और दोस्तों को भी प्रभावित करती है।

## रिलेशनशिप डिप्रेशन से बचने के

### उपाय

- यदि आप या आपका कोई करीबी रिलेशनशिप डिप्रेशन या फिर रिश्ते में दरार के कारण हुए तनाव से गुजर रहा है, तो आप यहां दिए गए आसान उपायों के साथ इससे निपट सकते हैं।

- यदि कपल्स के बीच समस्याओं का हल नहीं हो पा रहा है या आप चीजों को संभालने में असमर्थ हो रहे हैं, तो इसके लिए आप किसी करीबी दोस्त, परिवारजन या अन्य से परामर्श ले सकते हैं।
- कभी भी किसी समस्या को बड़ा बनाएं कोशिश करें कि आप बातचीत से चीजों को हल करें। रिश्तों में संवाद होना जरूरी है, क्योंकि इसी से आपकी सभी समस्याओं का समाधान हो सकता है।
- जब आप किसी रिश्ते में होते हैं, तो वहां आपको अपनी ईगो यानि अहंकार को पीछे छोड़ना पड़ता है। ऐसा इसलिए क्योंकि कई बार रिश्तों में दरार की वजह आपका अहंकार ही होता है। आप कोशिश करें कि अपने व्यवहार को थोड़ा सा लचीला बनाएं।
- किसी भी सफल रिश्ते में, सभी रिश्तों को महत्व देना जरूरी है।
- इसके अलावा, यदि आप रिलेशनशिप डिप्रेशन से गुजर रहे हैं, तो आप कोशिश करें कि दोस्त बनाएं और उनके साथ अपने सुख और दुख को साझा करना सीखें। ऐसा करने से आपका तनाव कम होगा।
- उन अच्छे और मीठे पलों को याद करें, जिनसे आपको खुशी मिलती है। जैसे दोस्तों के साथ हंसी मजाक या कोई यादगार पार्टी।
- इस तरह आप यहां दी गई कुछ टिप्स के साथ अपने रिश्ते को खास और बेहतर बना सकते हैं। इसके अलावा, आप किसी भी रिश्ते को बेहतर बनाने के लिए, रिश्ते के महत्व को समझें और उस महत्व को स्थिर रखें।





# इन आदतों से करें पहचान अपने सही पार्टनर की

**प्रा** र शब्द सुनने में आसान और निभाने में उतना ही मुश्किल है। कई ऐसे कपल्स हैं, जो कई सालों साथ रहने के बाद भी एक-दूसरे को अच्छे से समझ नहीं पाते हैं। यही वजह होती है कि उनके रिश्तों में लड़ाईयां और दरारें आने लगती हैं। इसलिए कभी भी किसी रिश्ते में पड़ने से पहले ये जरूर समझ लें कि क्या आप जिसे अपना पार्टनर चुन रहे हैं, वह आपके लिए सही पार्टनर है या नहीं। कुछ लोग कुछ मुलाकातों में ही एक-दूसरे को जज करना शुरू कर देते हैं। लेकिन हो सकता है लोग रिश्ते के शुरूआत में केवल दिखावा कर रहे हों, वहीं कुछ लोग रियल भी हो सकते हैं। इसलिए शुरूआत में ही पार्टनर को जज करने के कुछ फायदे और कुछ नुकसान दोनों हैं। आइए यहां हम आपको बताते हैं कि कैसे आप अपने पार्टनर को वास्तव में पहचान सकते हैं।

## क्या आपका पार्टनर आपको बदलने की कोशिश करता है

अगर आपका पार्टनर आपको, आप जैसे हैं वैसे पसंद करता है और वह आपको न आज और न कुछ महीनों बाद बदलने को कह रहा है, तो वह एकदम सही है। ऐसा इसलिए क्योंकि एक रिलेशनशिप की शुरूआत में दो लोगों को एक दूसरे में कोई कमियां नहीं दिखती, लेकिन कुछ

समय बाद वह एक-दूसरे को बदलना चाहते हैं। अगर आपको ऐसा महसूस हो, तो इस रिश्ते से दूर होना ही बेहतर है।

## क्या आपकी राय को अनदेखा करता है?

अगर आपको या आपके पार्टनर को लगता है कि आप हमेशा सही हैं या आपकी कभी कोई गलती नहीं हो सकती है। यह आदत आपके बीच में झगड़ों की वजह बन सकती है। इसलिए आपको अपने पार्टनर में यह देखने की जरूरत है कि वह आप पर अपने फैसले थोपने की कोशिश न करता हो और आपकी राय को अहमियत देता हो। क्योंकि आपके पार्टनर का आप पर चीजें थोपना आपकी जिंदगी को मुश्किल बना सकता है।

## क्या आप से ज्यादा महत्वपूर्ण है काम?

जिस व्यक्ति को इंसान से ज्यादा काम जरूरी है, वह आपकी जिंदगी में दुख और निराशा का कारण बन सकता है। हालांकि काम या करियर जरूरी है, लेकिन इतना नहीं कि जब आपको किसी अपने की सबसे ज्यादा जरूरत हो, तब वह आपके लिए मौजूद न हो। कई ऐसे लोग होते हैं, जो सुख हो या दुख हो अपने करियर और काम को

प्राथमिकता देते हैं। अगर आपको भी अपने पार्टनर में ऐसा महसूस होता है, तो आप इस रिश्ते के साथ भविष्य न देखें और इससे दूर होने की कोशिश करें। क्योंकि किसी भी रिश्ते को मजबूत बनाने और फलने-फूलने के लिए समान महत्व और समय की जरूरत होती है।

## क्या आपका पार्टनर व्यक्तिगत मामलों में घुसने की कोशिश करता है?

किसी भी रिलेशनशिप की जब शुरूआत होती है, तो सब अच्छा-अच्छा लगता है। ऐसे समय में शायद ही कोई ऐसा हो, जिसे अपने पार्टनर में को कमी या खामी नजर आती होगी। इसलिए जान लें कि यदि आपका पार्टनर आपके पर्सनल मैटर में घुसने की कोशिश करता है, तो हो सकता है आपने गलत पार्टनर चुना हो। ये वह लोग होते हैं, जो जरूरत न पड़ने पर भी अपनी राय देना जरूरी समझते हैं और चाहते हैं कि आपके पार्टनर होने के नाते आप उनकी सुनें या उन्हें पूछें।

इस प्रकार आप इन आदतों और व्यवहारों को पहचानकर, कुछ हद तक यह पता लगा सकते हैं कि आपने सही पार्टनर चुना है या नहीं।

# सिंपल टिप्स के साथ बिताई जा सकती है हैप्पी फैमिली लाइफ



घर-परिवार, वह जगह है, जहाँ आप अपनी पूरी थकान मिटाकर आराम महसूस करते हैं। आप भले ही कितने टाट में क्यों न रह रहे हों, लेकिन परिवार के साथ रहने की जो खुशी होती है, वह और कहीं नहीं होती है। कहते हैं एक घर तब घर कहलाता है, जब उसमें आपका परिवार रहता है। परिवार और उसकी खुशी के आगे हमें फिर सब चीजें छोटी लगती हैं। लेकिन इस खुशी को कैसे परिवार में बनाए रखें, ये आप इस लेख में जानें।

**अ**पने परिवार को हमेशा सहेज कर रखना आपकी जिम्मेदारी है। लंबे व्यस्त दिन के बाद, आपको अपने परिवार के साथ समय बिताने के लिए पर्याप्त समय नहीं मिलता है। लेकिन आपको याद रखना चाहिए कि आपका परिवार आपके जीवन के सबसे महत्वपूर्ण हिस्सों में से एक है। इसलिए आपके काम के साथ आपकी यह भी जिम्मेदारी है कि आप अपने परिवार को खुश रखें। आइए यहां हैप्पी फैमिली लाइफ के लिए कुछ आसान टिप्स दी गई हैं।

## काम और फैमिली के बीच तालमेल बिटाना

यदि आप एक हैप्पी फैमिली लाइफ जीना चाहते हैं, तो आपको अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ के बीच तालमेल बिटाने की जरूरत है। हालांकि ऐसा कर पाना थोड़ा मुश्किल जरूर है लेकिन नामुमकिन नहीं है। आप कोशिश करें कि अपने काम को इस हिसाब से मैनेज करें कि आप परिवार को भी समय दे पाएं। ऐसा न हो कि हर

बार परिवार की जरूरतों या चाहतों के सामने आपका काम रोड़ा बनकर आए। पर्सनल या प्रोफेशनल लाइफ में से किसी एक को भी नजरअंदाज करना आपकी फैमिली लाइफ पर बुरा असर डाल सकता है।

## अच्छी चीजों की तारीफ करें

जब कभी आपको लगे कि परिवार के किसी सदस्य या बच्चे ने कुछ अच्छा किया है, तो आप उनकी सराहना करें। ऐसा इसलिए क्योंकि ऐसा करने से उन्हें खुशी मिल सकती है। इससे आपके परिवार में करीबियां बढ़ेंगी और यह नकारात्मकता को भी दूर करेगा।

## एक साथ बैठकर खाना खाएं

परिवार मतलब साथ, इसलिए परिवार वहीं है, जो सुख-दुख से लेकर खाना-पीना भी साथ में करता हो। एक साथ खाना खाने से भी आपका रिश्ता मजबूत होता है और परिवार में प्यार बढ़ता है। भले ही किसी दिन आपको अलग

खाना पड़ जाए, लेकिन अधिकांश समय आप कोशिश करें कि परिवार के साथ बैठकर खाना खाएं।

## वीकेंड ट्रिप प्लान करें

जरूरी नहीं कि परिवार होने के बाद आपका हर वीकेंड घर के काम काजों में ही बीते। आप अपने बच्चों के साथ मिलकर एक वीकेंड ट्रिप का प्लान करें। जिसमें आप कहीं वाहर घूमने, मूवी देखने, पिकनिक मनाने या फिर अन्य कुछ प्लान कर सकते हैं। यह आपके बच्चों और परिवार के लोगों को एक-दूसरे के करीब लाने में मदद करेगा।

इस तरह आप अपने परिवार की खुशियों को बढ़ाने और एक हैप्पी फैमिली लाइफ जीने के लिए कई छोटी-छोटी चीजें कर सकते हैं। जरूरी नहीं, आप परिवार को खुश रखने के लिए कुछ बड़ा या मंहगा करें। आप घर पर छोटी-छोटी पार्टी भी ऑर्गेनाइज कर सकते हैं, जो आपकी खुशियों को बढ़ाएंगी।

ग्रेप सीड ऑयल यानी अंगूर के बीजों का तेल अभी कुछ दिनों पहले से ही पॉपुलर होना शुरू होता है। ये तेल शराब बनाने वाली अंगूर के बीजों से निकाला जाता है। जिस तरह स्किन और बालों के लिए नारियल का तेल, बादाम का तेल या ऑलिव ऑयल फायदेमंद है, उसी तरह ग्रेप सीड ऑयल भी फायदेमंद है।

**ये** तेल शराब बनाए जाने के बाद बचे अंगूर के बीजों से केमिकल्स के माध्यम से निकाला जाता है। चूंकि ये ऑयल लाइट वेट है, इसलिए इसे त्वचा पर लगाने से स्किन पोर भी बंद नहीं होते और ये सेंसिटिव और ऑयली स्किन वाले लोगों में मुंहासे आदि का कारण भी नहीं बनता है। आज हम आपको बता रहे हैं इसी ग्रेप सीड ऑयल के 5 फायदे, जिससे कि आप इस तेल का इस्तेमाल अपने त्वचा और बालों पर कर सकते हैं।

### मुंहासों से छुटकारा

स्किन पर मुंहासे होने पर ग्रेप सीड ऑयल का इस्तेमाल लाभकारी होता है। त्वचा पर मुंहासों के दो बड़े कारण होते हैं। पहला स्किन पोर्स का बंद हो जाना और दूसरा त्वचा पर बैक्टीरिया का हमला। ग्रेप सीड ऑयल इन दोनों ही समस्याओं से आपको निजात दिलाता है। जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है कि ग्रेप सीड ऑयल बहुत पतला होता है, इसलिए ये त्वचा के रोमछिद्रों को बंद नहीं करता है। इससे मसाज करने पर रोमछिद्र खुल जाते हैं और त्वचा पर मौजूद बैक्टीरिया आदि भी समाप्त हो जाते हैं। इसलिए जिन लोगों को अक्सर मुंहासों की समस्या बनी रहती है, उनके लिए ये ग्रेप सीड ऑयल फायदेमंद हो सकता है। इस तेल को रोजाना रात को सोने से पहले त्वचा पर मसाज करें।

# फायदेमंद है अंगूर के बीजों का तेल

## बालों के लिए फायदेमंद

लंबे और खूबसूरत बालों की इच्छा हर महिला को होती है। ग्रेप सीड ऑयल के इस्तेमाल से बालों को पोषण मिलता है, जिससे आपके बाल हेल्दी रहते हैं। ग्रेप सीड ऑयल में विटामिन ई पाया जाता है, जो बालों के विकास को बढ़ावा दे सकता है। इसके साथ ही यह तेल स्कैल्प की त्वचा को भी स्वस्थ रखता है, जिससे डैंड्रफ आदि समस्याएं नहीं होती हैं।

## त्वचा को मुलायम बनाता है

ग्रेप सीड ऑयल का इस्तेमाल स्किन के लिए मॉइश्चराइजर की तरह भी कर सकते हैं। त्वचा को चमकदार, मुलायम और साफ रखने के लिए ग्रेप सीड ऑयल का इस्तेमाल गुणकारी है। इसका कारण यह है कि इस तेल में विटामिन ई और विटामिन सी दोनों ही मौजूद हैं और ये दोनों

विटामिन स्किन के लिए बहुत फायदेमंद माने जाते हैं। ग्रेप सीड ऑयल का इस्तेमाल स्किन की मालिश के लिए किया जा सकता है या फिर आप इसे अपने फेस मास्क में मिलाकर चेहरे पर लगा सकते हैं।

## त्वचा से फाइन लाइन्स और झुर्रियां मिटाता है

ग्रेप सीड ऑयल में विटामिन सी होता है, जो त्वचा के लिए एंटी-एजिंग एजेंट की तरह काम करता है। विटामिन सी त्वचा में ऑक्सिडेशन के कारण होने बने वाले फ्री-रेडिकल्स को नुकसान पहुंचाने से बचाता है। इसलिए इसे त्वचा पर अप्लाई करने से आपकी त्वचा पर बुढ़ापे के लक्षण जैसे- फाइन लाइन्स, झुर्रियां आदि नहीं होते हैं और अगर पहले से हैं, तो कम होने लगते हैं। इसलिए इस तेल में एंटी-एजिंग गुण भी हैं।

## सूरज की हानिकारक किरणों से बचाता है

ग्रेप सीड ऑयल स्किन को यूवी रेज से बचाता है क्योंकि इसमें एंटीऑक्सिडेंट की अच्छी मात्रा पाई जाती है। त्वचा पर सूरज की हानिकारक किरणों के कारण कई समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए आप धूप में निकलने से पहले अपने हाथ-पैरों में थोड़ा सा ग्रेप सीड ऑयल लगा सकते हैं। चेहरे पर भी इस तेल को लगाया जा सकता है, लेकिन तब चेहरा थोड़ा ऑयली दिखेगा। इस तरह ग्रेप सीड ऑयल आपकी त्वचा और बालों की खूबसूरती बढ़ाने और उन्हें स्वस्थ रखने में आपकी मदद कर सकता है। ध्यान रखें कि इस तेल को सीमित मात्रा में ही प्रयोग करें।





# मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र



डॉ. वैभव चतुर्वेदी के अनुसार तनाव (स्ट्रेस) को शरीर पर हावी नहीं होने देना चाहिए, नहीं तो यह आपके कार्य को प्रभावित कर सकता है। तनाव (स्ट्रेस) हमेशा बुरा होता है, कई लोग ज्यादा तनाव के माहौल में जीना जारी रखते हैं, उन्हें इस बात का पता ही नहीं होता कि बार-बार सिर दर्द, गुस्सा

होने, ठीक से नींद न आने का संबंध तनाव से हो सकता है। ये सामान्य लक्षण तनाव के हो सकते हैं और इन्हें आपको खुद चेक करना चाहिए। इससे छुटकारा पाने के लिए आपको मनोचिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
(MD. Psychiatry)

## आपको मनोचिकित्सक से कब सलाह लेनी चाहिए?

- जब आपको लगे कि आपकी सारी रिपोर्ट नार्मल है फिर भी आपका दर्द आपकी परेशानी बनी हुई है।
- जब आपको लगे कि कोई आपका पीछा कर रहा है।
- जब आपको लगे कि कोई आपके उपर जादू-टोना कर रहा है।
- यदि आप दरवाजे का ताला, गैस का बटन बार-बार चेक करते हैं।
- जब आपको लगे कि आप दूसरों से बदसूरत या बुरे दिखते हैं।
- यदि आपको नाखून चबाने या बाल नोचने की आदत हो।
- यदि आपको भूल जाने या याद नहीं आने की समस्या है।
- यदि आपको बिना कारण गुस्सा, टेंशन, तनाव, चिड़चिड़ापन होता है।

## मनोचिकित्सक से सलाह लेने का मतलब यह नहीं है कि आप पागल हैं

- क्या आपको बार-बार हाथ धोने की आदत है?
- क्या आपको लगता है कि आप परिवार में जरूरत से ज्यादा सफाई पसंद हैं जिससे परिवार के अन्य सदस्य परेशान हैं?
- क्या आपको बार-बार दस्त की शिकायत होती है या घंटों आप अंदर ही बैठे रहते हैं?
- क्या आपको लगता है कि आपका शरीर अत्यंत कमजोर हो गया है?
- क्या आपको नींद नहीं आती है या रात में चलने की आदत है?
- क्या आपको लगता है कि एक बार हाथ धोने के बाद भी आपके हाथ में गंदगी लगी है व नहाने में ज्यादा समय लगता है?

यदि इनमे से किसी भी प्रश्न का उत्तर हाँ है तो, आपको तुरंत मनोचिकित्सक से सलाह लेना चाहिए

मानसिक विकास, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डिप्रेशन, एंज्जायटी एवं ई.डी., सिरदर्द, तथा अनिद्रा इत्यादि के लिए

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry) से सलाह हेतु सम्पर्क करें

टेलि कंसल्टेशन की सुविधा भी उपलब्ध है

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,  
पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर (समय : शाम 4 से 6)

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

Watch us on  YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi

# विंटर ब्यूटी ट्रेड



ट्रेंडी रहने के लिए हर वक्त इंस्टाग्राम या सोशल मीडिया पर सेलिब्रिटीज के ट्रेंडी लुक को फॉलो करना आजकल सब की पहली पसंद बन गया है। पार्टी में जाना हो या दोस्तों के साथ बाहर, ट्रेंडी मेकअप से खुद को कॉन्फर्टेबल बनाया जा सकता है। यह न केवल चेहरे की कमियों को छुपाने में मददगार है बल्कि इससे आपका आत्मविश्वास भी बढ़ता है। ट्रेंडी लुक में हॉट, हेयर लुक, आई मेकअप, नेल्स आदि को कैसे आकर्षक बनाएं इस पर ज्यादा ध्यान दिया जाता है। इस सीजन कौन सा विंटर ब्यूटी ट्रेड चल रहा है इसके बारे में अगर समय रहते पता चल जाए तो आपको ये लुक कैरी करने में आसानी होगी। इस विषय पर हमने ब्यूटी एक्सपर्ट से बात की। उनसे हुई बातचीत के आधार पर हम आपको बताएंगे कि इस सीजन किस तरह का लुक अपनाया जा रहा है? ट्रेंडी मेकअप के जरिए आप खुद को किस प्रकार ट्रेंडी लुक दे सकते हैं? पढ़ते हैं आगे....

## मेकअप जब होठों का हो तो

इस सीजन डार्क कलर्स इन रहेंगे। ब्लैक डार्क बरगंडी और ब्राइट रेड का प्रयोग ट्रेंड में है। वहीं लिपस्टिक लगाने के बाद न्यूड क्लॉज का प्रयोग किया जा रहा है। एक्सपर्ट ने सुझाव दिए हैं कि आप ब्राइट लिप्स के साथ स्पाइडर आईलैशेस का चुनाव कर सकते हैं। ये एक अच्छा विकल्प है।

## जब सजाना हों नेल्स को

गर्मी हो या सर्दी, नेल आर्ट में ज्वेलरी का प्रयोग किया जा रहा है। वहीं इस सीजन फ्रेंच नेल पेंट ट्रेंड में है। एक्सपर्ट ने सलाह दी है कि नाखूनों के

शेडों के साथ-साथ नेल्स की यू शेप को भी सावधानी के साथ सजाएं। ऐसा करने से नाखूनों के आकार हाईलाइट होंगे।

## जब करना हो आई मेकअप

इस सीजन शिमरी आईज ट्रेंड में है। वहीं अगर आप आई लाइनर का इस्तेमाल कर रहे हैं तो बोल्ड आईलाइनर से ड्रैमेटिक लुक दिया जा सकता है। कलर्स में आप इस सीजन ऑम्ब्रे पैलेट में से येलो, पिंक, पेस्टल्स ब्लू और ऑरेंज को चुन सकते हैं। ध्यान दें कि आप इस सीजन क्लासिक ब्लैक आईलाइनर की बजाए नियॉन ब्लू, पिंक और वाइट आईलाइनर के साथ लोअर लैश लाइन

पर कॉन्ट्रास्टिंग कलर्स का उपयोग कर सकते हैं।

## हेयर लुक

इस सीजन हेवी हेयर, कलर्स और over-the-top स्टाइल को ज्यादा पसंद किया जा रहा है। वहीं घुंघराले बालों पर पोकर लुक बेस्ट ऑप्शन है। सर्दियों में एक्सपर्ट ने टेक्सचर्ड पोनीटेल्लस लुक कैरी करने की सलाह दी है। ध्यान दें कि अगर आप लेयर्ड हेयरकट लेते हैं तो यह पोनीटेल को परफेक्ट लुक दे सकता है। इसके अलावा हेयर कलर में ऑम्ब्रे हेयर कलर चलन में है। साथ ही आप लंबे पफी कलर्स को भी चुन सकते हैं।

# सुबह उठने के बाद ठंडे पानी से मुंह धोना है बहुत फायदेमंद

**आ**प ने नोटिस किया होगा कि जब आप सुबह उठती हैं तो आपको अपना चेहरा थोड़ा भारी नजर आता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि जब सोते समय स्किन में नयी कोशिकाओं का निर्माण होता है और ऐसे में पोर्स थोड़े बड़े हो जाते हैं। इस कारण चेहरा थोड़ा फूला हुआ लगता है। अगर आप इसको ठीक करने के लिए परेशान है तो बस आप सुबह ठंडे पानी का प्रयोग कीजिए। ठंडे पानी से मुंह धोने पर आप के पोर्स बंद हो जाते हैं। यदि आप गर्म पानी से अपना मुंह धोती हैं तो मुंह धोने के बाद उस पर थोड़ा ठंडा पानी प्रयोग जरूर करें, ताकि पोर्स बंद हो जाएं। यही नहीं यह आपकी आंखों की सूजन भी कम करता है। ठंडे पानी के प्रयोग के अन्य निम्न फायदे हैं।

## झुर्रियां कम करता है

ठंडा पानी एक बेहतरीन एंटी रिंकल क्रीम के जैसे ही काम करता है। यह हमारी स्किन को तरोताजा व जवां बनाता है। ठंडा पानी आप की स्किन को जवान दिखने में जैसे ही मदद करता है जैसे कि बर्फ। यदि आप बर्फ को अपनी स्किन पर अप्लाई करते हैं तो इससे आप की स्किन में कसाव दिखता है। इससे आप की झुर्रियां भी कम होती है।

## एजिंग प्रोसेस को धीमा करता है

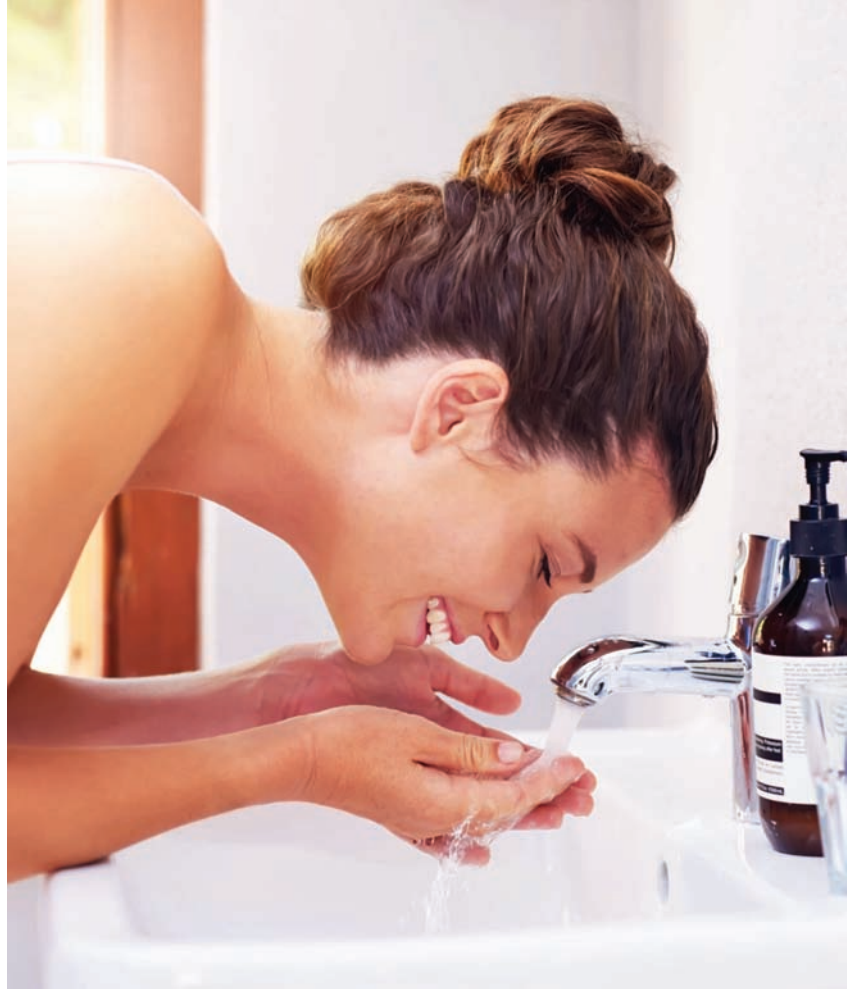
ठंडे पानी से मुंह धोने से त्वचा में निखार आता है क्योंकि यह स्किन के पोर्स को सिकोड़ देता है। साथ ही यह एजिंग प्रोसेस को धीमा करता है। जिससे आप के फेस की शाइन बरकरार रहती है। यही नहीं ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ता है। ऐसा इसलिए भी होता है कि जो ऑयल आप के पोर्स के द्वारा बाहर आते हैं यह उन्हें साफ कर देता है और भीतर की नमी को लॉक कर देता है। ठंडे पानी से आप के पोर्स का साइज भी छोटा होता है।

## चेहरे की सूजन कम करता है

यदि आप बहुत देर तक जागी हैं और इस कारण सुबह उठने के बाद आप के चेहरे पर बहुत अधिक पफनेस महसूस हो रही है तो ठंडा पानी आप के फेस के लिए एक रामबाण दवा है। यह आप की सारी पफनेस को कम कर देगा और आप को एक ग्लोइंग लुक देगा।

## टैनिंग करता है कम

यदि आप सन स्क्रीन के अलावा कोई ऐसा तरीका ढूँढ रही हैं जिससे आप की स्किन सूरज की हानिकारक किरणों से बच सके। तो आप को



अपना मुंह ठंडे पानी से धोना चाहिए। यह आप की स्किन के लिए एक शील्ड का काम करता है और आप की स्किन को सूरज की हानिकारक किरणों से बचाता है। ठंडा पानी धूप में झुलसी त्वचा को धीरे-धीरे मृत कोशिकाओं में बदल देता है, जिससे स्क्रब करते समय ये चेहरे से अलग हो जाती हैं और आपका निखार बना रहता है। इस तरह से आपकी स्किन सन एक्सपोजर से बच जाती है। मुंह को ठंडे पानी से धोने के बाद आप को उसे हाथ से रगड़ना नहीं है, बल्कि एक नरम टॉवल लेकर उसे आराम से पोंछें।

## मेकअप लंबे समय तक टिकता है

यदि आप अपने मेकअप को लंबे समय तक टिकाए रखना चाहती हैं तो आप को मेकअप करने से पहले अपने मुंह को ठंडे पानी से धो लेना चाहिए। इससे आप के पोर्स टाईट होते हैं और आप का मेकअप लंबा टिकता है।

## स्किन टोनर की तरह करता है काम

यदि किसी समय आपको अपने फेस के लिए गुलाब जल की जरूरत है। लेकिन वह उपलब्ध नहीं है, तो उस समय ठंडे पानी से मुंह धोयें। ठंडा पानी एक अच्छा टोनर भी है। यह भी गुलाब जल की तरह ही प्राकृतिक टोनर की तरह असर करता है। वास्तव में, यह बहुत असरदार टोनर माना जाता है।

ठंडे पानी से मुंह धोने पर आप की स्किन में एक निखार आता है जो डलनेस को खत्म करता है। यह आप की स्किन को एक नया जीवन प्रदान करता है। यदि आप रात में देर से सोते हैं तो ठंडा पानी आप की स्किन की सारी थकान को दूर कर देता है। यह आप की स्किन को और अधिक ब्लड पंप करने में सहायता करता है और इसलिए आप की स्किन को एक नई ताजगी प्राप्त होती है।



# 40 की उम्र के बाद प्रेगनेंसी प्लान तो दें इन बातों पर ध्यान

**40** के बाद प्रेगनेंसी भी धीरे धीरे एक आम बात होती जा रही है। यह दर लगातार बढ़ रही है। 2015 के बाद 40 की उम्र में पहली बार मां बनने वाली महिलाओं की संख्या दोगुनी हो गई है। जबकि हमारे समाज में महिलाओं का 30-35 उम्र से पहले ही मां बनना अच्छा माना जाता है। महिलाओं के इतनी उम्र तक प्रेगनेंट न होने के पीछे कई सारे कारण हो सकते हैं। जैसे फर्टिलिटी उपचार, कैरियर व लेट सैटल होना। यदि आप के मन में भी 40 के बाद प्रेगनेंट होने की इच्छा है तो आप को इसके सारे रिस्क, लाभ व अन्य फैक्ट्स के बारे में जान लेना चाहिए।

## 40 की उम्र में गर्भवती होने पर रिस्क की संभावना

35-40 की उम्र के बाद गर्भ धारण करने में बहुत से रिस्क जुड़े हुए हैं। क्योंकि जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, रिस्क भी बढ़ते जाते हैं। परन्तु आप को ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है, क्योंकि अधिकतर प्रेगनेंसी हेल्दी ही होती हैं। आप की उम्र का प्लेसेंटा के विकास पर प्रभाव पड़ता है। यह अन्य चीजों को भी थोड़ा मुश्किल बना सकता है। जैसे-

- पैदा होते समय बच्चे का वजन कम होता है।
- प्लेसेंटा का प्रिविया
- अबॉर्शन
- बड़ी उम्र की महिलाओं में मिसकैरिज के चांस बहुत अधिक होते हैं। 45 से ऊपर की महिलाओं में हर 2 महिलाओं में से एक महिला का मिसकैरिज हो जाता है।
- आप को 40 की उम्र में प्रेगनेंट होने से पहले किसी कंसल्टेंट की सहायता ले लेनी चाहिए। बहुत सारे अस्पतालों में 40 से ऊपर उम्र की

गर्भवती महिलाओं के पास एक कंसल्टेंट होना आवश्यकता होता है।

## उम्र लेबर व डिलीवरी को कैसे प्रभावित करती है

40 की उम्र के बाद वेजाइनल डिलीवरी बहुत कम ही होती हैं। ऐसा कुछ फर्टिलिटी उपचारों के कारण होता है, जो प्री मैच्योर बर्थ करवा सकते हैं। कुछ एक केस में तो दोनों बच्चे व मां की जान बचाने के लिए भी संघर्ष करना पड़ता है। यदि आप की वेजाइनल डिलीवरी होती है तो आप की यह प्रक्रिया एक चुनौती पूर्ण हो सकती है। हालांकि बहुत सी महिलाएं इस उम्र में भी अपने बच्चे को स्वस्थ रूप से जन्म दे देती हैं। इसके बारे में आप को अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए। यदि आप एक वेजाइनल डिलीवरी की उम्मीद करती हैं तो आप को डिलीवरी के समय किन किन बातों का ध्यान रखना होगा यह सब अपने डॉक्टर से पहले ही पता कर लेना चाहिए।

## फर्टिलिटी में कमी आना

जैसे जैसे महिला की उम्र बढ़ती है वैसे वैसे उसके शरीर में अंडों की कमी होती जाती है। जैसे कि हम जानते हैं कि महिला के अंदर कितने अंडे हैं यह उसके जन्म लेते ही निश्चित हो जाता है। इसलिए उम्र बढ़ती है वैसे वैसे उनकी बॉडी से अंडे कम होने लगते हैं और गर्भवती होना एक चुनौती भरा काम हो जाता है। इसलिए यदि आप के साथ भी यह समस्या है तो आप अपने डॉक्टर से कुछ तकनीकों जैसे आईवीएफ, सेरोगेसी आदि के बारे में जान सकती हैं।

## पैरेंटल स्क्रीनिंग

क्रोमोसोम की क्षमता जांचने के लिए आप पैरेंटल स्क्रीनिंग टेस्ट करा सकती है। इस स्क्रीनिंग के दौरान बच्चे व मां का डीएनए निकाल लिया जाता है और उन्हें किसी खास क्रोमोसोम से जुड़ी समस्या को जांचने के लिए जांचा जाता है। यदि आप को इस प्रेगनेंसी में किसी भी प्रकार की दिक्कत होने वाली है तो वह सब इस स्क्रीनिंग में पता चल जाता है।

## जेनेटिक काउंसिलिंग

बड़ी उम्र में गर्भधारण करने पर समान्य बच्चे की तुलना में जेनेटिक सिंड्रोम बच्चे की पैदाइश की ज्यादा संभावना रहती है। लेकिन हर किसी के साथ ऐसा होगा यह जरूरी नहीं। यदि आप चाहती हैं, तो आप शुरुआत में अल्ट्रासाउंड या ब्लड टेस्ट से जांच करवा सकती हैं। यदि कोई समस्या है तो आपकोरियोनिक विलस सैपलिंग और एमनियोसेंटेसिस टेस्ट के द्वारा बच्चे के क्रोमोजोम संबंधी जांच भी करवा सकती हैं। आपकी इस उम्र में गर्भपात करवाना भी कम जोखिम भरा नहीं है। किसी भी प्रकार की जानकारी के लिए चाहे वह आपके लाइफस्टाइल से जुड़ी हो या बच्चे के स्वास्थ्य से डॉक्टर से विचार विमर्श करना सही है।

पहले के मुकाबले आज के समय में 40 की उम्र में बच्चे पैदा करना बहुत आम हो गया है। यदि आप 40 की उम्र में मां बनने वाली हैं तो आप के जैसी बहुत सी महिलाएं हैं। यदि यह आप का पहला बच्चा है और आप को आज तक कंसीव करने में दिक्कतें आई हैं तो आप को अपने डॉक्टर से इस बारे में जरूर बातें करनी चाहिए।

# कोविड का शिकार होने के बाद इन बीमारियों का बढ़ जाता है खतरा

**दु**नियाभर में कोरोना वायरस का प्रकोप लगातार फैलता जा रहा है, रोजाना हजारों लोग इसकी चपेट में आ रहे हैं। वहीं, कोरोना वायरस के बाद लोगों में कुछ बीमारियों का खतरा भी बढ़ता जा रहा है, जो उन्हें एक गंभीर स्थिति में धकेल रही है।

जिन लोगों को कोरोना वायरस का शिकार होना पड़ रहा है उसका एकमात्र प्रमुख कारण है कि उनका इम्यून सिस्टम कमजोर होता है। जिसके कारण वो कोरोना वायरस जैसे संक्रमणों का शिकार आसानी से हो जाते हैं। ऐसे में जब वायरस मरीज के शरीर में प्रवेश करता है तो वो और भी ज्यादा इम्यून सिस्टम को कमजोर करने का काम करता है। इसके कारण कोरोना वायरस तो शरीर में फैलता ही है बल्कि कई दूसरी बीमारियों का भी खतरा बढ़ जाता है।

कोरोना वायरस के बाद किन दूसरी बीमारियों का खतरा बढ़ता है

## निमोनिया

निमोनिया एक ऐसा संक्रमण है जिसके कारण फेफड़ों पर प्रहार होता है, निमोनिया के दौरान फेफड़ों पर वायरस और बैक्टीरिया बुरी तरह से प्रभावित करते हैं। एक्सपर्ट के मुताबिक, कोरोना वायरस के बाद जब इम्यून सिस्टम काफी कमजोर हो जाता है और कोरोना वायरस तब तक फेफड़ों को काफी नुकसान पहुंचा रहा होता है, जिसके बाद फेफड़ों में निमोनिया का खतरा बढ़ जाता है।

## डेंगू

कोरोना काल में कुछ लोगों के साथ ये देखा गया है कि कोरोना का शिकार होना पड़ा है उन लोगों को डेंगू का भी शिकार होना पड़ा है। इसका कारण यही है कि रोगी अपने प्रतिरक्षा प्रणाली को उतना मजबूत नहीं रख पाता जिस कारण डेंगू आपको अपना शिकार बना लेता है। डेंगू भी उन बीमारियों



में से शामिल है जिनमें मरीज को समय पर इलाज की जरूरत होती है और अगर इसमें लापरवाही बरती जाए तो ये किसी के लिए जानलेवा साबित हो सकता है।

## हृदय रोग

जिन लोगों को पहले ही हृदय रोग है उन लोगों को कोरोना वायरस का खतरा बहुत ज्यादा होता है। वहीं, जब हृदय रोगी कोरोना वायरस का शिकार होता है तो इसे कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है, जिसमें उसे सांस लेने में बहुत ज्यादा परेशानी हो सकती है, ब्लड प्रेशर में बहुत ज्यादा गिरावट देखने को मिल सकती है।

## अस्थमा

अस्थमा भी बहुत गंभीर बीमारी है जिसके कारण आपको गंभीर स्थिति का सामना करना पड़ सकता है। अस्थमा एक ऐसी स्थिति है जिसमें आपके वायुमार्ग संकीर्ण और सूज जाते हैं और कफ होता है। कोरोना वायरस के रोगी को अस्थमा का भी खतरा हो सकता है जिसमें उन्हें सांस लेने में परेशानी, खांसी, कफ और अन्य संक्रमण हो सकता है।

## डिप्रेशन

डिप्रेशन का आंकड़ा कोरोना वायरस के दौरान में काफी तेजी से बढ़ रहा है और ज्यादातर लोगों में इसके लक्षण देखने को मिल रहे हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि कोरोना वायरस के दौरान लोगों को लंबे समय तक आइसोलेशन में रहना पड़ता है जिसके कारण वो दूसरे व्यक्ति के न तो संपर्क में आते हैं न ही उनके साथ अच्छी तरह से बातचीत कर पाते हैं। जबकि किसी भी व्यक्ति को भावनात्मक प्यार मिलना बहुत जरूरी होता है और जब कोई लंबे वक्त तक अकेले रहता है और डर के साथ रहता है तो इस दौरान उसे धीरे-धीरे तनाव का शिकार होना पड़ता है जिसके बाद ये स्थिति गंभीर डिप्रेशन का भी शिकार बना सकती है।

## जोड़ों का दर्द

कोरोना वायरस के बाद अक्सर लोगों को देखा गया है कि वो कमजोरी का शिकार होने के बाद जोड़ों का दर्द शुरू होने लगता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि शरीर में बहुत ज्यादा कमजोरी आने लगती है। उन लोगों को कमजोरी के कारण ज्यादा तकलीफ हो सकती है जिन लोगों को पहले से ही गठिया या जोड़ों के दर्द की समस्या है।

सभी प्रकार की  
जटिल BIOPSY  
प्रक्रियाएं एवं  
टेली-रिडियोलॉजी हेतु



## दि बायप्सी

दि कम्प्लीट डॉयग्नोस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन  
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization



**COSMO** Dental Clinic

**Multi Slice CT Scan | 70% Low Dose HRCT Chest | CT Enterography**

**| USG & CT Guided Biopsy | Digital X-Ray | Digital OPG**

**| Pathology | Skin Biopsy | TMT | ECHO | EEG | NCV**

**डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट**

**डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)**

**डेंटल इम्प्लांट, रूट कैंनाल एवं  
कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में  
सबसे विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक**

**15 सालो से सेवा में**

पता : 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मेन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर  
मो. 6266731292, 0731-4970807 Email : info.thebiopsy@gmail.com  
www.thebiopsy.in, www.interventionindore.com/org

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल फ्रॉन्ट  
पेलेस के पास, इन्दौर मॉ. 9826012592, 0731-2526353  
www.dr.ritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com



# एक्सरसाइज से बढ़ाएं इम्यूनिटी

**क्या** व्यायाम से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाई जा सकती है? ये एक ऐसा सवाल है जो लगभग हर किसी के जेहन में कभी न कभी आया होगा। शारीरिक और मानसिक दोनों स्वास्थ्य पर एक्सरसाइज का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, इस बात से बिलकुल भी इनकार नहीं किया जा सकता है। लेकिन क्या एक्सरसाइज से इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में भी मदद मिलती है? इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए खानपान पर तो ध्यान देते ही हैं। लेकिन व्यायाम की इसमें क्या भूमिका हो सकती है। आइए आपको बताते हैं।

## अच्छे स्वास्थ्य से जुड़ा है व्यायाम

व्यायाम दिल, फेफड़े, हड्डियों, मांसपेशियों और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में एक शक्तिशाली भूमिका निभाता है। व्यायाम कई गैर-संचारी रोगों जैसे हृदय रोग, स्ट्रोक, मधुमेह, अस्थमा और ऑस्टियोपोरोसिस की रोकथाम में सहायता करता है। रोज के व्यायाम से आप अपने शरीर के में बहुत से अच्छे बदलाव को महसूस करेंगे। जैसे शरीर के अच्छे हार्मोन सेरोटोनिन, डोपामाइन और नॉरपेनेफ्रिन का अच्छा संतुलन। ये वे हार्मोन्स हैं जिनकी वजह से हमारा मूड नियंत्रित रहता है। कहना गलत नहीं होगा कि व्यायाम एक अच्छे स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ है।

## इम्यूनिटी बढ़ाने में एक्सरसाइज की भूमिका

आपकी इम्यूनिटी बहुत हद तक आपकी सेहत, नींद, पाचन और फिटनेस पर निर्भर करती है। व्यायाम प्रत्यक्ष तौर पर इम्यूनिटी को नहीं बढ़ाता है। लेकिन अप्रत्यक्ष तौर पर रेगुलर एक्सरसाइज करने से आपकी सेहत अच्छी रहती है, आपको नींद अच्छी आती है, पाचन और मेटाबॉलिज्म सही रहते हैं, जिससे इम्यूनिटी भी बढ़ती है। इसके अलावा एक्सरसाइज करने से आपके पूरे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन तेज हो जाता है, जिससे सभी अंगों को ऑक्सीजन और भोजन से शरीर में पहुंचे पोषक तत्व मिल जाते हैं। इससे भी इम्यूनिटी पर सकारात्मक असर पड़ता है। तो कुल मिलाकर अच्छी इम्यूनिटी के लिए एक्सरसाइज बहुत जरूरी है।



## कितना व्यायाम है सही?

बीमारियों के इस मौसम में जरा सी लापरवाही हम पर भारी पड़ सकती है। हर रोज कम से कम 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि शरीर के लिए बेहद जरूरी है। आप चाहें तो अपनी क्षमतानुसार एक से डेढ़ घंटा तक समान्य रूप से व्यायाम कर सकते हैं। इसमें व्यायाम के अलावा ब्रिस्क वॉकिंग, रनिंग, साइकिलिंग, स्विमिंग, गोल्फ, डांसिंग और घर के काम जैसे वैक्यूमिंग, रिकिंग और गार्डनिंग शामिल हो सकते हैं।

## सर्दियों के लिए खास व्यायाम

ठंड का मौसम पास आते ही लोगों में भी अपने शरीर को लेकर लापरवाही देखी जाती है। ऐसे समय में लोग रनिंग करना उचित नहीं समझते और बाकी का व्यायाम भी छोड़ देते हैं। मौसम कोई भी हो लेकिन व्यायाम आपके लिए बेहद जरूरी है। सर्दियों में आप ऐसे व्यायाम का चुनाव करें, जिसमें आपको बाहर न निकलना पड़े। इसके अलावा आप सुबह सैर कर सकते हैं। व्यायाम के बाद आप बहर निकलते हैं तो आपके शरीर में गर्मी बनी

रहती है और बाहरी वातावरण आपको बीमार नहीं बना पाता है।

## व्यायाम बढ़ाये बाहरी शक्ति

सर्दियों में व्यायाम बेहद जरूरी होता है। शरीर को जितना अंदर से मजबूती की जरूरत होती है, उतनी ही जरूरत शरीर को बाहर से भी मजबूत करने की होती है। सर्दियां का मौसम ही ऐसा होता है जिसमें बीमारियां जल्दी पकड़ लेती हैं। ऐसे में अंदर से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने के साथ ही बाहरी हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत बनी रहती हैं। व्यायाम से आप खुद को हल्का और फिट भी महसूस करेंगे।

## दिल की बीमारी को रखे दूर

आम तौर पर ऐसा कहा जाता है कि सर्दियों में दिल सम्बंधी रोगियों को सबसे ज्यादा खतरा होता है। ऐसा सच भी है। ऐसे में व्यायाम हृदय रोग के विकास की संभावनाओं को कम करने में मदद करता है। व फेफड़ों से बैक्टीरिया को बाहर निकालने में मदद करता है। सही व्यायाम सर्दियों में आपको बिमारियों से बचाने के साथ फिट भी रखता है।

 **TnG Clinic**  
Beauty Clinic & Saloon

**Dr. Rashmi Dubey**

B.A.T.S., D.DEM  
Skin & Hair Expert  
Aroma Therapist

0731-2799733, 87703-91150

94069-35033 Website : www.tngclinic.com



Before After

## उपलब्ध सुविधाएँ

- मुंहासों का इलाज • Anti Ageing Treatments
- चेहरे पर होने वाले दाग धब्बों का इलाज
- Detaining • Anti Wrinkle • Fairness
- Warts/Moles/Tags • Anti Wrinkle
- Hair Fall • Dark Circles • Hair Regrowth
- Hair Treatment • Dandruff
- चेहरे की झुर्रियों का इलाज
- आँखों के नीचे काले घेरों का इलाज
- स्किन से संबंधित समस्याएँ

• H.O. : G-5, Amnapurkar Avenue, 422, Usha Nagar Extantion Near Shreenath Sweets, Indore • B.O. : 1-A, Prem Nagar, 401- Manav Regency, Manik Bagh Main Road, Indore

# सर्दी के दौरान बच्चों के लिए कितना सुरक्षित है हीटर या ब्लोअर

**स** र्दियों के दौरान अक्सर लोग ठंड से बचने के लिए कई तरह उपाय ढूंढते हैं जिसकी मदद से लोग खुद को गर्म रखने की कोशिश करते हैं। ऐसे ही लोग ठंड से बचाव के लिए हीटर का इस्तेमाल करते हैं। बढ़ती ठंड को देखते हुए पैरेंट्स छोटे बच्चों को भी हीटर के सामने बैठाने लगते हैं और उन्हें सर्दी से बचाने की कोशिश करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं बच्चों के लिए हीटर जैसे उपकरण कितने फायदेमंद है या फिर ये कितने नुकसानदायक है? आप ही नहीं बल्कि कई ऐसे लोग हैं जिन्हें इसका जवाब मालूम नहीं होगा। बच्चों के लिए हीटर का इस्तेमाल कैसे करना चाहिए और इस दौरान किन सावधानियों का ख्याल रखना चाहिए। तो आइए इस लेख के जरिए बताई गई जानकारी को समझने की कोशिश करते हैं।

## हीटर से हवा की नमी होती है

### खतरा

खुद को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी होता है कि हवा में नमी मौजूद हो, लेकिन जब आप हीटर का इस्तेमाल करते हैं तो ये हवा से नमी को खींच लेता है जिस कारण हवा रुखी हो जाती है। इससे आपके बच्चे की त्वचा और शरीर में भी सूखापन बढ़ने का खतरा भी ज्यादा होता है। अगर बहुत देर तक बच्चा इस माहौल में रहता है तो इससे बच्चे को रक्तस्राव भी हो सकता है।

## सांस लेने में हो सकती है परेशानी

जब आप सर्दी के दौरान हीटर का इस्तेमाल करते हैं तो कमरा काफी गर्म हो जाता है जिसे कई बार बच्चे का शरीर सहन करने में असफल हो जाता है। इस दौरान उसे घुटन महसूस हो सकती है और उसे सांस लेने में तकलीफ हो सकती है। इसलिए बच्चे को हीटर से बनी गर्मी को झेल पाना थोड़ा मुश्किल होता है और वो खुली हवा में जाना चाहता है।



## तापमान के उतार-चढ़ाव से हो सकती है स्वास्थ्य समस्याएं

अक्सर देखा जाता है कि छोटे बच्चों को बार-बार अलग-अलग तापमान में रखा जाता है तो उनका स्वास्थ्य खराब होने लगता है। ऐसे ही हीटर या ब्लोअर के साथ है जब आप हीटर चलाते हैं तो इससे आपका कमरा गर्म हो जाता है और जब आप इसे बंद करते हैं तो कमरा सामान्य हो जाता है। जबकि ये तापमान का उतार-चढ़ाव बच्चे के स्वास्थ्य पर सीधा असर डालता है।

## हीटर से हो सकता है सीडिस

बच्चों को हीटर वाले गर्म कमरे में रखने से आपके बच्चे को अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम (SIDS) का खतरा रहता है। इसमें बच्चे को घुटन होने के कारण सांस लेने में परेशानी होती है जिस कारण उनकी मौत हो जाती है। ऐसा अक्सर तब देखा जाता है जब बच्चे को बंद कमरे के बीच हीटर के साथ रखा गया हो। जबकी पैरेंट्स की ये आदत काफी गलत है और उन्हें बच्चों को खुली हवा या खुले कमरे में रखने की आदत देनी चाहिए।

## सावधानियां

- बच्चे को कमरे में लाने से पहले ही आप कुछ देर हीटर को चलाकर कमरे को गर्म करना चाहिए।
- हीटर को चालू करते हैं तो इस दौरान आपको पहले दरवाजे और खिड़कियों को कुछ देर खुला रखना चाहिए।
- हीटर या ब्लोअर के इस्तेमाल के दौरान आपको कमरे में गीले तौलिए रखने चाहिए जिससे हवा में नमी बनी रहे। इससे आपके बच्चे के स्वास्थ्य पर भी बुरा असर नहीं पड़ेगा।
- बच्चे को हीटर के चलते समय हमेशा दूर रखें। अगर बच्चे हीटर और ब्लोअर को छूते हैं तो इससे उन्हें करंट लगने का खतरा भी रहता है।
- कमरे को बहुत तेज गर्म करने से बचें, ये न सिर्फ आपके बच्चे को बल्कि आपके स्वास्थ्य को भी हानि पहुंचा सकता है। ओवरहीटिंग आपके बच्चे के स्वास्थ्य और त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती है।
- बच्चे को हीटर के सामने लाने से पहले जरूरी है कि आप उसके शरीर पर तेल लगाएं जिससे की बच्चे के शरीर में पर्याप्त मात्रा में नमी बनी रहे।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

## सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड,  
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 ☎ 9617770150

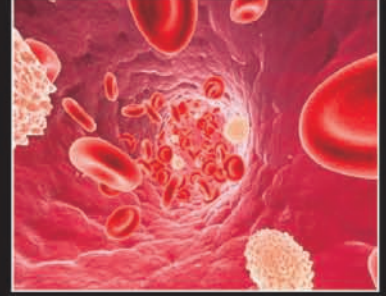
✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

• इंदौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

# होम्योपैथिक इलाज द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा



मैं इरम शेख मुम्बई की रहने वाली हूँ मुझे बहुत ही गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था। हमारे घर वाले काफी परेशान थे हमने यहाँ कई डॉक्टरों को दिखाया सभी ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए बोला परन्तु हमारा बोन मेरो ट्रांसप्लांट बहुत ज्यादा महंगा होने के कारण एवं कोई डोनर नहीं मिलने के



कारण नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी बीच हमें इन्दौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इन्दौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथिक दवा लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ, पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल है। थैंक्स होम्योपैथी।

## होम्योपैथी इलाज के पहले कई दिनों तक होती थी मॅसेस (माहवारी) की ब्लीडिंग अप्लास्टिक एनीमिया के साथ ब्लीडिंग भी हुई पूरी तरह नार्मल

मैं समीना उत्तर प्रदेश से होकर दिल्ली में रहती थी। मुझे अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था जिसके कारण मुझे मॅसेस (माहवारी) के समय काफी दिनों तक ब्लीडिंग होती थी, बिना दवा खाए ब्लीडिंग बंद नहीं होती थी। हम लोगों ने पूरे देश में कई शहरों के बड़े-बड़े हॉस्पिटल में दिखाया फिर भी मुझे कहीं से भी आराम नहीं मिला। सभी डाक्टरों ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए कहा था। पर हम बोन मेरो ट्रांसप्लांट नहीं कराना चाहते थे और हम बहुत परेशान थे। फिर 2 वर्ष पूर्व हमने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया उन्होंने हमें होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयां दी जिससे धीरे - धीरे आराम आने लगा और 1 महीने बाद

प्लेटलेट्स 80 हजार हो गई उसके बाद और बढ़ती गई तथा आज तक कम नहीं हुई। मैं अब पूरी तरह ठीक हो गई और स्वस्थ महसूस करती हूँ तथा ब्लीडिंग भी अब नार्मल होती है। ऐसा इसलिए लिख रही हूँ कि और भी लोग होम्योपैथिक इलाज लेकर अप्लास्टिक एनीमिया जैसी घातक बीमारी से ठीक हो जायें और मैं डॉ. साहब को तहेदिल से शुक्रिया अदा करना चाहती हूँ।



## एडवांसड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

समय : सोमवार से शनिवार सुबह 9.30 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 रविवार अवकाश कृपया पूर्व समय लेकर ही आएं

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakindore@gmail.com



क्या आपको गहरी नींद नहीं आती, चिड़चिड़ापन रहता है ?



क्या आप मोटापे से परेशान हैं ?



क्या आपको एसीडिटी, कब्ज/ बवासीर है ?



क्या आपको हाई ब्लडप्रेसर है ?



क्या आपको अनियंत्रित शुगर के कारण कमजोरी बनी रहती है ?



क्या आपको सिर दर्द/ तनाव बना रहता है ?



क्या आपके कमर/ जोड़ों में दर्द रहता है ?



क्या आपका चेहरा मुरझाया सा रहता है ?



योगासन



मिट्टी लपेट चिकित्सा



मड बाँथ (मिट्टी स्नान)



शिरोधारा थकान को कम करता है और मस्तिष्क कोशिकाओं पर सुखदायक प्रभाव पैदा करता है



आर्म - फुट बाँथ



# एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

Email : apsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

समय - सुबह 8 से 12 व शाम 4 से 6 बजे तक